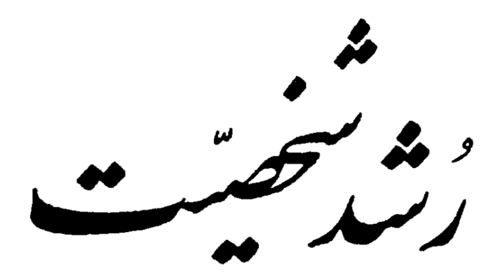
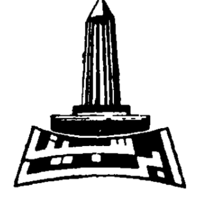


هِلِن شاختر

ترجمهٔ محمّد حجازی



از انتشارات کتابخانهٔ ابن سینا

با همکاری مؤسسهٔ انتشارات فرانکلین

تهران - نیویورک

چاپ پنجم این کتاب در دو هزار نسخه در آبانماه یکهزار سیصد چهل چهار هجری
خورشیدی در چاپخانه افست مروی بپایان رسیده است .

فهرست مندرجات

موضوع	صفحه

موضوع | صفحه

رشد شخصیت

مقدمهٔ مترجم

کیست که محتاج و شیفتهٔ روانشناسی نباشد ؟ بشر از روز اول باین علم محتاج بوده و هرچه بیشتر زندگی کند بدان نیازمندتر خواهد شد .

انسان غارنشین ناچار میخواسته که از دل و جرئت وخیال همسایه با خبر باشد ، بعدها که شهرنشین و متمدن شد و از قواعد روانشناسی بوئی برد ، میگفتند عدهٔ سپاه دشمن مهم نیست ، باید از روحیه وایمان او خبر گرفت .

امروز که روانشناسی ، علمی روشن و عملی شده میگویند تابتوان فکر خصم را ضعیف وخاطرش را پریشان کرد ، احتیاجی بجنگ خونین نخواهد بود .

من وشما هم میگوئیم « دردل دوست بهرحیله رهی باید کرد . »

این حیله را که نتیجهٔ آزمایشهای عمر بشر است ، روانشناسی برایگان دراختیار ما میگذارد .

در این کتاب ، سراپا صحبت از این است که تاطرف توجه و محبت دیگران نباشیم ، برضایت و آرامش خاطر

نخواهیم رسید. نویسنده شرط سعادت را توجه و دوستی مردم میداند و برای وصول باین مقصود، راه محبت و دوستی را نشان میدهد.

کشف تازه‌ای نیست، دستوری است که تا بشر بیاد دارد، از پدران خود شنیده. موضوعات روانشناسی همان بحثهای اخلاقی وفلسفی‌است که ازقدیم بوده وچون مبنای آن غرائزلایزال وجود انسانی‌است، چیزی برآن مباحث نمیتوان افزود.

تفاوت در این است که تعالیم اخلاقی غالباً قدرت اجرای آن تعالیم را بما نمیدهدیعنی آن ایمانیرا که از درك وقبول عقل ودل میآید در ما ایجاد نمیکند. میگوید این خوب است و آن بد، اگر سعادت میخواهی از بد بپرهیز وخوبرا بپذیر.

باین جهت است که میبینیم مردمیکه بدون تحقیق و تفرس و بصرف اطاعت از پند واندرز ناصحان ومربیان، خود را پای بند اخلاق میدانند، مکرر میلغزند و بخطا میروند و بخلاف اصول اخلاقی رفتار میکنند. از گفتار و کردارشان پیداست که درعقیدهٔخود بشك‌وتردیدندچنانکه گاه افسوس‌میخورند که «دیدی بخاطر اخلاق ازچه لذت ومنفعتی گذشتم وچه خبطی کردم!»

درصورتیکه روانشناسی بدون آنکه بماسعادت بی خار ومحنتی وعده بدهد، دست مارا میگیرد وقدم بقدم در وادی زندگی بگردش وسیاحت میبرد وهرچه را چشم ما میتواند ببیند وفهم ما میتواند دریابد ، بما نشان میدهد و میگوید تو خود راه را ازچاه بشناس و انتخاب کن .

وقتی چشم دید و عقل فهمید و قبول کرد ، ایمان و یقین حاصل میشود ؛ در دلی که ایمان نشست ، دودلی و تردید راه ندارد و اجرای دستور ، آسان و پیوسته بدون لغزش انجام میگیرد .

نویسندهٔ این کتاب، صاحبدلی است که شب مهتابی درباغی مصفا ، برای شما قصه میگوید .

صورتش را خوب نمیبینید اما ازلحن وطرز گفتارش پیداست که آدم خوب و مهربانی است ، خیلی مطالعه و تجربه کرده وزبدهٔ آنرا بی منت و خودستائی بشما تقدیم میکند . مثل این است که سخنش بنرمی مهتاب و عطر گل آمیخته باشد ، سراسر مهربانی ولطف و نازکی است . اگر درترجمه بکلمهٔ زننده یا خشنی برخوردید ، تقصیر ازمن شتابزده است که نتوانستم شوروالتهابیرا که بفهمیدن وخوشبخت شدن خواننده دارم ، آرام کنم و کلمات نرم و شاید کم اثری بکار ببرم .

دراین کتاب یك کلمه که روحرا بیازارد استعمال نشده ، فی‌المثل کلمات حسادت و بدخواهی و بدبینی و اهمال وتقصیر ونظایر آن، درهیچ مورد بکار نرفته ، هرجا لازم بوده که باین معایب اشاره‌ای کند ، از صفات ضد آن گفتگو کرده .

هرچه ازاین لغات ناهنجاردیدید هنرمن است .

معروف است که مرحوم ظهیرالدوله کلمهٔ «بد» را هیچوقت بکارنمیبرد و بجای آن « نه خوب » میگفت .

افسوس که من نتوانستم بدنبال خوبان بروم وعین نوشته را ترجمه کنم ، اما باید بگویم چرا :

وقتی ناشر ازمن خواست که این کتاب روانشناسی را ترجمه کنم ، مثل اینکه بخواهد مرا با دوست عزیزی آشتی بدهد ، از خدا خواستم ، بخصوص که این صلح و پیوند دوباره‌را همیشه درنظر داشتم و بیجهت بوقت دیگری موکول میکردم .

عنوان روانشناسی کافی بود که کتابرا نخوانده بترجمه بپردازم . نزدیك بیك چهارم ترجمه کرده بودم که با کمال تأسف دیدم گویا خوانندگان ایرانی همه از این کتاب استفاده نخواهند کرد زیرا روی سخن نویسنده با جوانان آمریکائی است و امثلهٔ فراوانیکه آورده همه از

زندگانی و مطابق روحیهٔ آن دنیا و آن تمدن است .

فکرو تأسف خود را بناشر پیغام دادم، آمد و گفت من ازشما ترجمه نخواسته‌بودم ، هرچه بدرد مردم میخورد بنویسید .

این بود که کتابرا از سر گرفتم و گرچه در آنچه ترجمه کرده بودم تغییرات زیادی ندادم ، لکن دربقیه ، همینکه سررشته بدستم‌میآمد،مطلب را بهرجا که میخواستم میکشاندم و هرجور که دلم‌میگفت مینوشتم .

در اینصورت آنچه را از این کتاب پسند شما شد ، از نویسنده بدانید و هرچه را نپسندیدید بمن ببخشید . شاید دراینصورت اوهم ازتقصیر من بگذرد زیرا یقین‌دارم اگر بداند در گنجینهٔ فکرش چه تاراجی کرده و آنرا بچه وضعی درآورده‌ام ، آه ملالی ازخاطرش خواهد گذشت که مرا همیشه ناراحت خواهد داشت . همچنانکه من وقتی نوشتهٔ خودم‌را میخوانم و میبینم غلط چاپ شده یاجمله و کلمه‌ای ازآن‌افتاده، دلم میخواهد فریاد کنم‌تاخوانندگان همه، کلمه وجملهٔصحیح را بشنوند وبداد دل‌من برسند .

دربسیاری از کتب روانشناسی علمی ، تقریباً ازمنشأ کلیهٔ غرائز بشری بحث میشود ولی دررسالات روانشناسی علمی مانند اینکه در دست ما است ، هیچوقت بیش از یك

یاچند غریزه مورد دقت قرار نمیگیرد .

موضوع گفتگوی این کتاب، احتیاج مبرمی‌است که انسانی‌بتوجه دیگران دارد. هرچه میکند وهرموفقیتی که بدست میآورد ، بیشتر برای این منظوراست . درضمن این کاوش ومطالعه بنکاتی شیرین و دانستنی برمیخوریم و میفهمیم چرا یکی ازدنیا رومیگرداند و منزوی میشود یا چرا بالعکس‌دیگری درهرمجلسی‌حاضراست و باین‌وآن میپرد وایراد میگیرد وخودفروشیها میکند .

متوجه میشویم که در هرچه میکنیم ، گرچه برای جلب توجه دیگران است، اما چه بسا که براه‌خطا میرویم و بخلاف مقصود ، مردم را از خود بری و بیزار و خود را ناخوش و سیه روز میسازیم .

در این کتاب گفته‌های‌نغزی هست که عقل را بیدار و متبسم میکند و دلرا از فرط شوق ، بزدن وامیدارد .

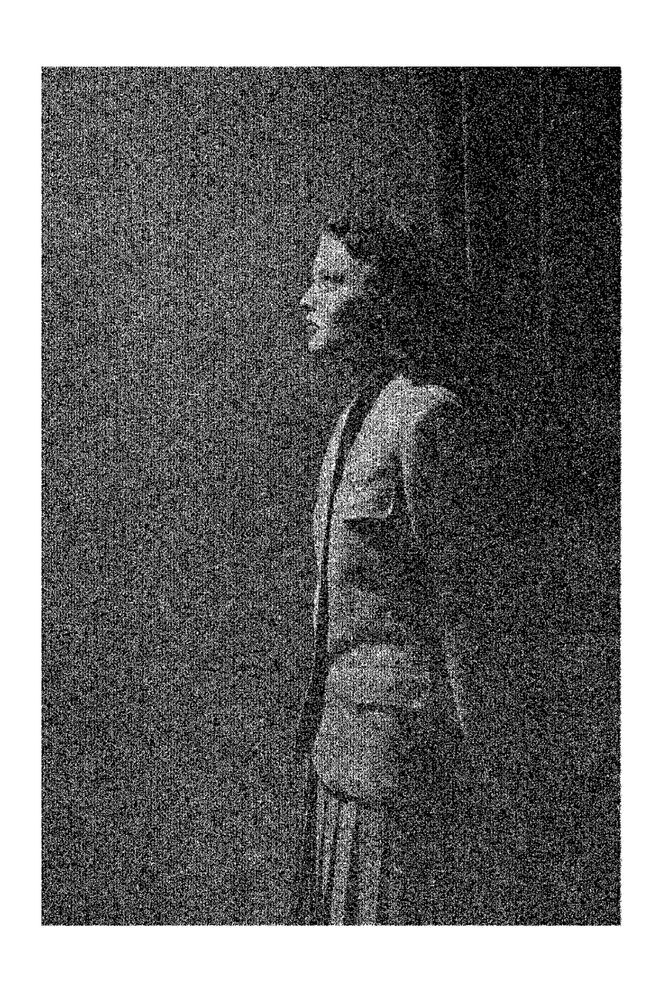
مثلاً میگوید «اشخاص‌هریك احوال وصفات‌خاصی دارند: یکی همیشه خوش وخندان وامیدواراست ودیگری پژمرده و پریشان ونا امید ، یکی خونگرم ومهربان است و دیگری سرد وترشرو . آیا هرگز باین فکر افتاده اید که چرا این یکی چنین‌است وآن یکی‌چنان؟ آیا هرگز باین‌اندیشه فرورفته‌اید که‌چرا خودتان‌چنینید که هستید؟»

جای دیگر میگوید « آیا میدانید که مردمداری هنرمندی است؟ آیا هرگز باین نکته توجه کرده اید که سازش بامردم، مثل خط نوشتن ونقاشی کردن، هنرممتازی است ؟

همه میدانیم که برای کسب هنر ، باید اول تعلیم گرفت وسپس مشق وتمرین فراوان کرد؛ وباز یقین داریم که هرچه تعلیم و تمرین ،عمیقترو زیاد ترباشد ، هنرمند بدرجات عالیتری میرسد ، اما با وجود این برای کسب مهمترین‌هنرها که سازش بامردم است ، هیچ درس وتعلیمی نمیگیریم و تمرینی نمیکنیم وغالباً عمل ما دراین قسمت اززندگی ، بدون فکرونقشهٔ قبلی و بحکم اتفاق وتصادف است . »

مینویسد « هرکس آن بازی و تفریحی را دوست دارد که در آن ماهرباشد .

شما اگر در بازی زندگی ، استادی و مهارت پیدا کنید بجای این غمها و تأسفهای بیهوده که میخورید ، از این بازی لذتهای فراوان خواهید برد . اگر امروز در بازی زندگی‌میبازید و رنجورید ، برای این است که هنوز این بازیرا خوب نمیدانید زیرا هر بازی قواعدی دارد که باید آموخت وتا حدّ مهارت تمرین کرد .



اگرآن دخترگرفتار باین نکته پی‌برده بودکه هرحالی‌که با رنج و غصه توأم باشد مرضی است قابل معالجه

بازیکن زندگی‌هم‌مثل شطرنج باز ، باید قواعدبازی زندگیرا کاملاً بیاموزد وهرچه بیشتر، مشق وتمرین کند وازهزاران‌بارخبط واشتباه کردن وباختن، نترسد تاآزموده ومجرب شود و بتواند حوادث گذشته و آینده را درآینهٔ خاطر ببیند ، آنگاه با ذوق ونشاط استادی ، درپشت صفحهٔ شطرنج روزگار بنشیند وازهرحرکتی که بسوی موفقیت میکند ، نصیب و لذت ببرد . »

درضمن سرگذشت دختری مینویسد «اگر آن دختر گرفتار ، باین نکته پی برده بود که هرحالی که با رنج و غصه توأم باشد ، مرضی است قابل معالجه ، البته بپزشك روانشناس یالااقل بشخص خردمند و صاحب تجربه‌ای رجوع‌میکرد وازدرد ناسازگاری وتنهائی ومحرومیت آزاد میشد ومثل دیگران ، خوش وخرم میزیست . »

درموارد امراض جسمانی میگوید « بمحض اینکه در خود کسری مشاهده کردید و دیدید که مثل هر روز ، همت کار و نشاط زندگی ندارید ، بطبیب رجوع کنید وبخواهید که شمارا معاینه کند . اگرعیب ونقصی‌نداشتید ومحتاج بمعالجهٔ‌جسمانی نبودید، باید ببینید چه غم‌پنهانی دارید وخیالتان ازچه ناکامی و محرومیتی ناراحت شده .

ولی‌حتی گاه‌ممکن‌است که‌بامراضی مانندخستگی

زیاد یا کم شدن وزن و یا دردهای موضعی ازقبیل سردرد و شانه درد وامثال آن مبتلا بشوید و طبیب نتواند علت مرض را پیدا کندزیرا چه‌بسا بیماری که زائیدهٔ فکر رنجوراست، چنانکه مثلاً غصه خوردن از اشتها میکاهد و غذای کافی نخوردن ازوزن شخص کم میکند ، یاکار کردن بی‌نشاط و آمیخته بغم ، خستگی فراوان میآورد و یا رنجهای شدید روحی ، باعث درد های موضعی میشود . دراینصورت باید بروان پزشك رجوع کنید و بمداوای روح و رفع ناکامی بپردازید تا علائم ظاهر نیز مرتفع شود .»

از این امیدواری چه بالاتر که دراین عالم ،پزشك روانشناس یعنی شخص مجرب و مهربان و خیرخواهی هم هست که میتواند بدرد های روحی ما برسد و برجراحات دلمان مرهم بگذارد .

سابقاً درایران ودراروپا وشاید درهمه جا ، کسانیکه بمرض آکله مبتلا میشدند ، از خجالت یا از غرور ، راز خود را پنهان میکردند و حتی پیش طبیب نمیرفتند و در نتیجهٔ تعصب بیجا ، خود وجمعی رابیدترین بلا وبدبختی میانداختند .

آیا باور ندارید که امراضی مانند غرور و ترس و بدبینی وحسادت و کینه و بدخواهی وکاهلی وامثال اینها،

باندازهٔ مرض آکله در فساد جامعه وبدبخت کردن اشخاص مبتلا و مردمیکه تحت حکم یا نفوذ و تأثیر آنها واقع میشوند ، مؤثر باشد ؟

امروز در اروپا و آمریکا ، مردم دانا که میدانند خوشبختی باهیچیك ازامراض روحی نمیسازد، دایم مواظب احوال خویشند وهمینکه خودرا بیکی ازبیماریهای روان، از آن قبیل که شمردیم ، مبتلا دیدند ، مانند شخص تب دار که بطبیب میرود بی خجلت و پرده پوشی،خود را چنانکه هستند بروان پزشك نشان میدهندودستور معالجه میگیرند.

شاید درایران ما هنوز پزشك روانشناس ، بعدهٔ کافی نباشد لکن ناصحین وبزرگانی هستند که کم و بیش از عهدهٔ حل مشکلات روحی و گشودن عقدهٔ دلهابرمیآیند وامروز که دانشمندان بزرگ دنیا ، رجوع باشخاص مجربرا در موارد امراض روحی، علماً لازم میدانند،جای تردید نیست که درزندگی ،هر کس بهازخود مجربتر وداناتری محتاج است، علی الخصوص که شخص مجرب ، دوست وخیرخواهم باشد .

آیا گمان میکنید ازپدرومادر، کسی بطبیعت واحوال شما آگاهتر و در کار شما بیننده تر باشد ؟ پس هر غصه و نگرانی و دودلی و ناراحتی خیالیکه دارید با پدر و مادر

یعنی با دوستان دانا و مجرب خود در میان بگذارید و از آنها پند بشنوید وزنهار این امراض روحی را در دل نگاه ندارید که تمام عمر، شمارا در رنج وشکنجه خواهد داشت.

محمد حجازی

تیر ۱۳۳۳

سرآغاز

شرح رشد شخصیت ، داستان زندگی شماست . سن شما هرچه باشد ، شخصیت شما یعنی مجموعهٔ ذاتیات و صفات و مشخصات اخلاقی‌شما ، ازروز تولد پیوسته دررشد وپرورش بوده وبعدها نیزهرروزوهرماه وسال ، درحال نمو خواهد بود و بکیفیات مختلف، تغییراتی‌خواهد کرد .

بهرچه در زندگی برمیخورید در شما مؤثر واقع میشود منتها آن تأثیر گاه ناچیز وغیرمحسوس‌است و گاهی چنان شدید و قهار که از اثر یك واقعه ، ناگهان خود را آدم دیگری میبینید .

هر که را ملاقات میکنید خواه او را بشناسید یا اول بار باشد که باو برمیخورید ، در شما تأثیری دارد ودر رفتار واحساسات شما تغییری میدهد .

نمو شخصیت، نتیجهٔ تجربیاتی است که از معاشرت و یا بوسایل دیگر بدست میآید. لکن تجربه همیشه مفید واقع نمیشود وچه بسا که اثر معکوس میبخشد یعنی نقص ازما است که نمیتوانیم از پیش‌آمدها برای بهبود شخصیت

خود نتیجهٔ مفید بگیریم مگر آنکه بطرق رشد شخصیت وبعلل و کیفیت تأثیر وقایع‌درخودمان آگاه باشیم تابتوانیم ازهر واقعه وتجربه استفاده کنیم و آنرا بنفع‌خود واداریم .

شخصیت شما نمایندهٔ روح و نهاد و باطن شماست وبا هرچه درزندگی برشما میگذرد درتماس‌است وبرحسب نقص یا کمال خود ، شما را برای روبرو شدن با حوادث روزانه ، شایسته وقوی یا ضعیف ونامناسب میسازد .

میدانید که اشخاص هریك احوال و صفات خاصی دارند : یکی همیشه خوش و خندان و امیدوار است و دیگری پژمرده وپریشان وناامید؛ یکی‌خونگرم ومهربان است ودیگری سرد وترشرو .

آیا هرگز باین فکر افتاده‌اید که چرا این یکی چنین است و آن یکی‌چنان؟ یاهرگز باندیشه فرو رفته‌اید که چرا خودتان چنینید که هستید ؟

آیا متوجه شده‌اید که باوجود احوال و شخصیتهای مختلف ، در زیر این صورت ظاهر ، اشخاص ، خیلی بهم شباهت دارند ؟

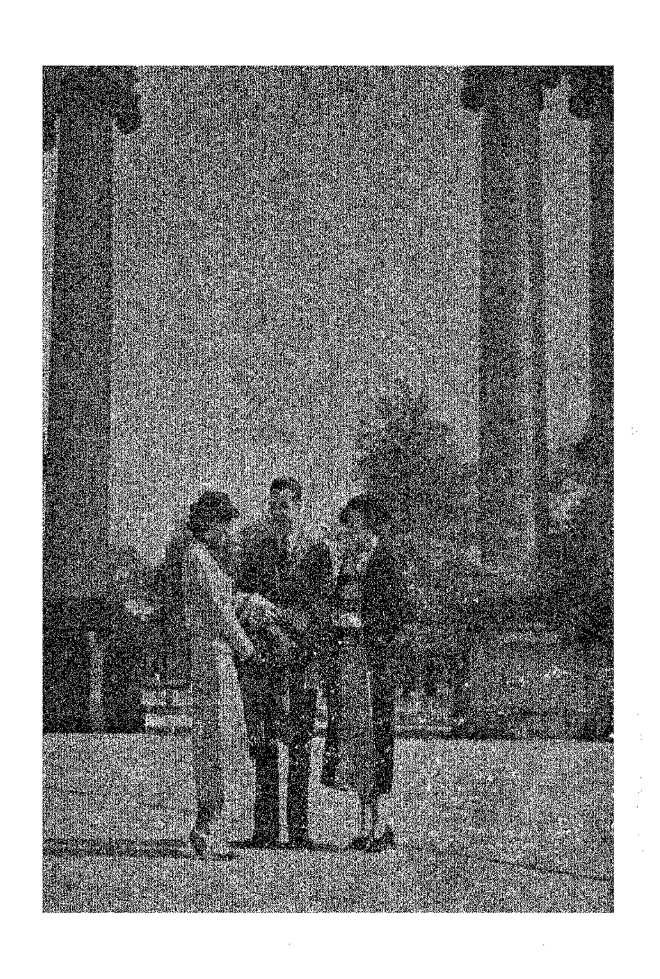
آیا هرگز سعی کرده‌اید که بدانید این شباهتها کدام و علت این اختلاف ظاهر و باطن از کجاست ؟ آیا میدانید که اگرشخصیت خود رابهتر بشناسید، دیگرانرا

نیز بهتر خواهید شناخت وبامردم بهتر کنار خواهید آمد ؟
جواب این پرسشها را دراین کتاب خواهید یافت وباضافه خواهید آموخت که این‌معلوماترا چگونه میتوان مورد استفاده قرار داد .

اگر ازپندار ورفتار و گفتار خود ناراضی هستید ، اول قدم در راه اصلاح خود ، پی بردن بعلل و موجبات نقایص خویش است و اگر باین عقیده رسیده باشید که چنانچه نقایص خود را رفع کنید خودتانرا بیشتر دوست خواهید داشت و بچشم دیگران نیز عزیزتر خواهید بود ، وقت آن است که برای اصلاح و بهبود شخصیت خود ، نقشه‌ای عاقلانه وعملی بکشید و دراجرای آن بکوشید . این کتاب شما را درطرح آن‌نقشه کمك خواهد کرد .

خواندن این کتاب ودانستن اینکه‌چگونه‌شخصیت بوجود میآید و چرا رفتار شما چنین است که هست و چه تغییراتی ممکن است درخود بدهید، قدمی است که در راه راست میگذارید ولی قدمهای دیگر و رسیدن بمقصود ، بسته باین است که از آنچه خوانده وآموخته‌اید چگونه استفاده کنید .

خوشبختانه شخصیت ، قابل پرورش و دائماً درحال رشد و نمو است و هیچ سنی‌مانع تغییر و اصلاح مانیست .



هرکه را ملاقات میکنید خواه او را بشناسید یا اول بار باشدکه باو برمیخورید ، در شما تأثیر دارد.

البته هرچه ازعمر بگذرد ، تغییر عادت و طرز فکر وعمل ، دشوارترمیشود و کوشش بیشتری لازم دارد لکن با وجود این اشکال و محدودیت ، جای شبهه نیست که هر اندازه بروحیات خود پی ببریم واز چگونگی رشد شخصیت آگاه بشویم، درهرسنی که باشیم ، ازاین معلومات برای اصلاح خود و حسن روابط با دیگران ، استفاده خواهیم کرد .

بلی شما میتوانید هر روز عادت بهتری کسب کنید وخود را تغییر بدهید و یقیناً اگراین تغییر از روی عقل و منطق باشد ، زندگانی شما خوشتر و خرمتر و برای خودتان و دیگران مفید ترخواهد شد .

ه . شاکتر

فصل نخست

چگونه با دیگران و با خودمان بسازیم

شما در تمام‌عمر، تجربه آموخته‌اید وهر روز بحقایق و رموز زندگی آشناتر شده‌اید . همینکه گوش شما شنیده وچشم‌شما دیده واز کتاب استفاده کرده‌اید، همواره اطلاعاتی بدست آورده‌ایدواینك درموضوعات مختلف ذخیرهٔ فراوانی از دانش دارید اما ببینیم از خودتان چه میدانید و راجع بخود چه اندازه معلومات گردآورده اید .

متأسفانه باید اقرار کرد که باوجود علاقهٔ شدیدیکه بخود داریم ومراقبتی که پیوسته از احساسات و افکارخود میکنیم ، آنطور که باید خود را نشناخته و بعلل رفتار و کردار خود پی نبرده‌ایم و راجع بخود، معلومات کافی و صحیحی نداریم و چه بسا که از خود ناراضی و بیزاریم و آرزو داریم که به از این باشیم .

دراینصورت البته دیگرانرا نیز نمیشناسیم وازمنشأ ومحرك اعمال آنان بیخبریم و با اینحال انتظار داریم که پیوسته‌باخود و دیگران، درصلح وصفاوآرامش بسرببریم!

آیا نمیبینید که بسیاری در ضمن اینکه با دیگران معاشرند و درجامعه زندگی میکنند ودرعین حال که آرزو دارند با همه بسازند و دوست باشند ، خود را از همه جدا میدانند و از حس تنهائی وغربت رنج میبرند ؟

برای این است که در وجود خود موانعی دارند که آنهارا از سایرین دور و بیگانه میکنند . اگر بآن موانع پی بردیم و دانستیم که میتوان آنهارا برطرف کرد، سنگ بزرگیرا ازسرراه سازش‌وآمیزش وخوشبختی برداشته‌ایم .

هر کس حقیقتاً بخواهد روابط خود را بادیگران بهتر کند میتواند، بشرط آنکه حوصله داشته‌باشد وافکارو احساسات و رفتار خودرا همواره تحت مداقه قراردهد تا بفهمد دارای چه خووخلیقه‌ای است‌واین خلیقه و شخصیت در اثرچه انگیزه و اسبابی بوجود آمده . وهم‌باید درعلل رفتاردیگران بانظر تحقیق بنگرد و از شخصیتهای مختلف یعنی ازسرشت وصفات آنها معلومات‌کافی بدست بیاورد .

داستان رشد شخصیت ، بسیار مشغول کننده است . اگر این داستانرا بدانیم ، خواهیم توانست حتی آنهائیرا که مدتها با ما معاشر و مأنوس بوده‌اند ، بهتر بشناسیم و در وجود آنها نکات و دقایقی کشف کنیم که سابقاً برما پوشیده بوده ؛ و هم میتوانیم در خودمان افکار و عاداتی

پیدا کنیم که احیاناً برای حسن روابط با دیگران،محتاج باصلاح وتغییر باشد .

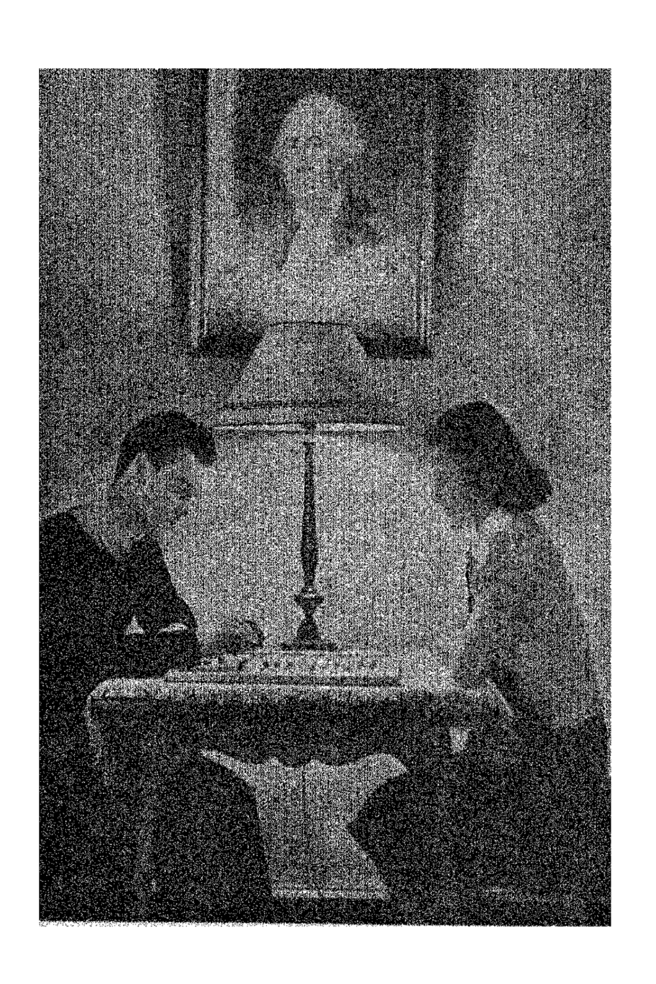
مطالعه در روحیات و ملکات خود ، یعنی خویشتن شناسی‌حائز کمال اهمیت است . دیگرانرا شناختن نیز بهمان اندازه‌اهمیت داردزیرا هرچه بهترو بیشترخودمان ودیگرانرا بشناسیم، بهتر و خوشتر زندگی‌خواهیم کرد .

ازآنجا که هر انسانی‌دارای فطریات وصفات خاصی‌ـ است ، قاعده‌ایکه ما را در رفتار با همه ، یکسان رهبری کند وجودندارد . لکن اگر کلیاتیرا که بحال همه منطبق میشود بدست بیاوریم ، کارمان آسانترخواهد بود .

انواع شخصیت

شخصیت افراد درطول زندگی آنها بوجود میآید ودوشخصیت شبیه بهم ممکن‌نمیشود، چنانکه بعضی‌آرامند و بعضی مضطرب، برخی نرم و مهربانند وبرخی سخت و بدخواه یابعضی با وجود دل پاك وخلق‌خوب ،عاداتی دارند که مورد پسند نیست و دوستانرا میآزارد.

مثلاً یکی‌آنقدر خودستائی میکند وازخود حرف میزند که همه ازاو میگریزند یا جوانی شوخی را چندان از حد ظرافت میگذراند که همه را از خود میرنجاند یا دیگری چنان نازك دل وحساس است که از کوچکترین



سرگرمی‌های فکری ، ذهن را تحریك میکند.

ناملایمی آزرده میشود ؛ یا بعضی دائماً ملولند که چرا فرصتها ونعمتها نصیب دیگران شده.

خلاصه آنکه انواع شخصیت بسیاراست و در اغلب آنها عواملی‌وجود دارد که بضررما تمام میشود.وجهۀ همت وسعی‌ما باید این باشد که آن عوامل را درخود و دیگران کشف کنیم ، سپس از آنها که درخود ما است بپرهیزیم و با آنها که در دیگران است بسازیم .

مردمداری هنرمندی است

آیا هرگزباین نکتۀ مهم توجه کرده اید که سازش با مردم ، مثل خط نوشتن و ساززدن و نقاشی کردن ، هنر ممتازی است ؟

همه‌میدانیم که‌برای کسب‌هنر بایداول تعلیم گرفت وسپس‌مشق وتمرین فراوان کرد؛ وبازیقین داریم که هرچه تعلیم و تمرین . عمیقتر و زیادتر باشد ، هنرمند بدرجات عالیتری میرسد . اما باوجود این برای کسب مهمترین هنرها که سازش بامردم‌است، هیچ درس وتعلیمی نمیگیریم و تمرینی نمیکنیم وغالباً عمل‌ما دراین قسمت اززندگی ، بدون نقشه و فکرقبلی و بحکم اتفاق وتصادف است .

بسیاری هستند که بهیچ‌هنری علاقه ندارند لکن کمتر کسی‌است که‌بحسن روابط بادیگران علاقمندنباشد،

منتها همه کس نمیداند که حسن رابطه داشتن، هنری‌است
که مثل سایرهنرها بتعلیم و مشق وکارزیاد بدست میآید
وازاین‌جهت‌است که‌اغلب مردم ازعدم‌موفقیت وناکامیهای
خود در روابط با دیگران ، نگران و حیرانند و از علت
آن بیخبر .

بلی‌خوشبختانه این هنر بزرگرا میتوان آموخت،
ولی البته شوق و استعداد اشخاص در اینمورد بیك اندازه
نیست و ناچارهر کس بقدر ذوق وهمت خود از این نعمت
بهره‌ور خواهد بود .

خصائص عمومی

انسان بطور کلی، احوال وخصائصی دارد که وقوف
بر آن ، به پیشرفت و سعادت کمك میکند .

ما دراین کتاب‌ازآن احوال‌وخصائص بحث‌میکنیم.

همانطور که وقتی مثلاً در موسیقی ، پنجه‌ای را از
معلم آموختید ، مینشینید و آن پنجه را روی سازتمرین
میکنید ، باید هر گونه معلوماتیرا که از خو و خصائص
انسانی‌بدست میآوریدنیزمورد مشق و تمرین قراربدهید.
چیزی نخواهد گذشت که درشناختن خود بیناتر ودرحسن
رفتار با دیگران ماهرترخواهید شد .

هدف ما

آنچه در این کتاب گرد آمده بمنظور این است که شما را در زندگی خوشبختتر یعنی روابط شما را با دیگران آسانتر کند.

برای تنظیم این مجموعه از هر علمی مانند روانشناسی و علم اجتماع و علم حیات، آنچه بدرد زندگی میخورد گرفته شده و برای اینکه درمدرسه وخانه و برای هر کس قابل استفاده باشد، اصطلاحات علمی، بزبان سادهٔ معمولی در آمده.

هدف ما این است که چگونگی رشد و نمو شخصیت را نشان بدهیم و در شناختن خودتان و دیگران بشما کمك کنیم.

یقین بدانید که شخصیت شما از روز تولد، در حال رشد و پرورش بوده و پیوسته در این حال خواهد بود و بنابر این ممکن است آنرا درراه راست و بنفع سعادت خود وادارید بشرط آنکه با خود راستگو و صدیق باشید یعنی نقایص و شکستهای خودرا بی خجالت و پرده پوشی روبرو بگذارید و هیچیك را نادیده نگیرید زیرا عیب ونقص وقتی مایهٔ شرمندگی است که در صدد اصلاح آن نباشیم و نامرادی وقتی موجب ملال میشود که آنرا درس عبرت قرار ندهیم.

ای بسا شکست و ناکامی که مایهٔ فتح و سعادت گشته

وچه بساعیب و نقص که بنیروی همت، شخص را باوج کمال رسانیده.

شخصیت شما قابل تغییر است

عادتی که بسالیان دراز برای ما طبیعت ثانوی شده، یکشبه از سر بدر نمیرود ولی خوشبختانه اگر بدستور عقل ومنطق وباعزمی راسخ رفتار کنیم وشتابزده نباشیم، هر خلق و خوئی هرچه کهنه باشد، خیلی زودتر از آنچه آمده خواهد رفت.

بایداول قواعد کلی را که بر وجود انسانی حکمفرماست فرا بگیریم، پس از آن هرچه بهتر شخص خودمانرا بشناسیم یعنی بدانیم چه خلیقه وعادتیرا میخواهیم درخودعوض کنیم و کدامیك را رشد و نمو بدهیم و بخصوص بفهمیم چه قابلیت خاصی درماموجوداست که بتواند درزندگی مایهٔ برجستگی و کامیابی باشد.

بعد از آنکه باین تشخیصات موفق شدیم، باید خود را بصفات پافشاری و شکیبائی مجهز کنیم و همواره ناظر و مواظب خود باشیم وتا اصلاحیرا که در نظر گرفته‌ایم، در خود بوجود نیاوریم، دست از کوشش ومجاهده بر نداریم.

سعی ما این است که شما را در شناختن خودتان و دیگران رهنمائی کنیم، باقی بسته بفراست وهوش وعلاقمندی



ورزش در هوای آزاد ، روحیه را قوی میکند.

شماست که چه اندازه دراین فن ، عمیق و کنجکاوبشوید و
چه حدی از مهارترا دراین هنر بدست بیاورید . ولی البته
نتیجهٔ نهائی بسته بحوصله وجدیتی خواهد بود که درعمل
داشته باشید .

پس روش ما دراین راه ، مبنی برسه قاعده شد . اول
شناسائی قواعدکلی طبیعت انسانی، دوم شناختن خووطبیعت
خاص خودمان وسوم جدیت درعمل یعنی بکاربستن معلوماتی
که بدست میآوریم .

ناچارازهمه مشکلتر، قسمت سوم است که وقت وهمت
و زحمت بیشتری لازم دارد ولی همینکه نتیجه حاصل شد
خستگیها همه فراموش میشود .

فصل دوم

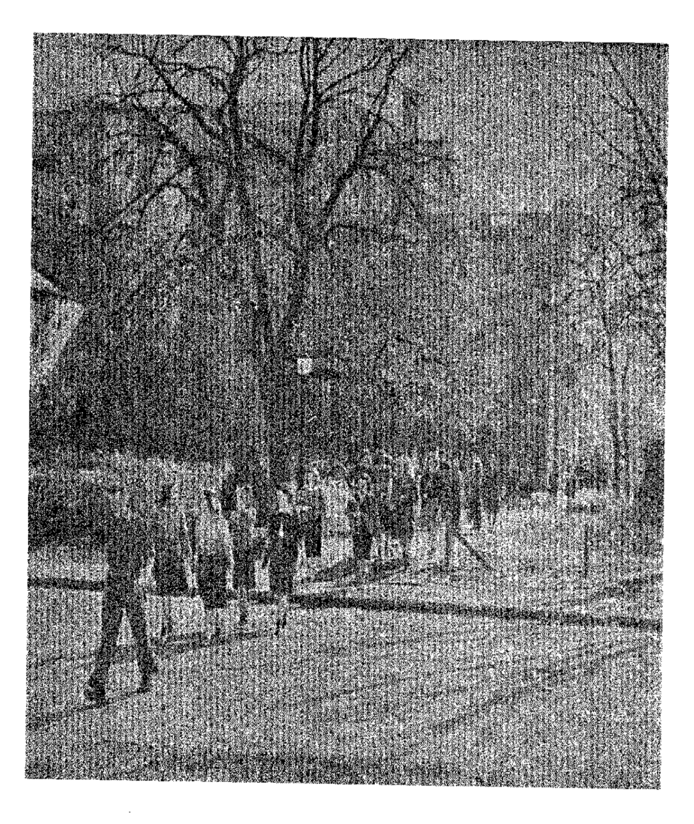
اشخاص ازچندین جهت با هم متفاوتند

البته هر گز کسی را ندیده‌اید که عیناً مثل شما باشد زیرا همانگونه که افراد باختلاف ظاهر ازیکدیگر متمایز میشوند ، هر کس نیز مختصات باطن و افکار واحساسات و استعداد وصفات خاصی دارد که اورا ازدیگران مشخص و متمایز میکنند .

برای اینکه بدانیم چگونه باید با کسی رفتار کرد، لازم است که بمختصات باطن او پی ببریم و او را چنانکه هست بشناسیم .

اختلافات کلی نادراست

وقتی معلم ورزش بشاگردها دستورمیدهد که بترتیب قد بایستند ، آن دوسه نفری که ازهمه بلندترند،زود در اول صف درجای خود میایستند وآن دوسه نفر که ازهمه کوتاه ترند، بآسانی جای خودرا درآخر صف پیدامیکنندولی باقی، مدتی یکدیگر را باچشم اندازه میگیرند ومکرر تغییر جا



از این جمعیت ، دو نفر با هم شبیه نیستند.

میدهند تا بتوانند هریك درجای حقیقی خود قرار بگیرند.

درهر مورددیگر نیز که‌دقت کنیم واشخاص رااز حیث ظاهر یا باطن ، مورد آزمایش ومقایسه قرار بدهیم، این قاعده را بدینصورت خواهیم یافت که همیشه جمع قلیلی دردوسر-حد افراط وتفریط‌واقعند وباقی در آن‌میان،باجزئی اختلافی ازیکدیگرمجزا میشوند . یعنی اگربعضی دائماً کج خلق ومغموم باشند وبعضی دیگرهمیشه‌آرام وبشاش، عامهٔ مردم درحد وسط واقعند ، نه همیشه شادند ونه همه وقت مغموم ، ولی باز ازحیث غم وشادی آنقدر با هم اختلاف دارند که بتوان هرطبیعت وهرشخصی را ازدیگران مشخص وممتاز کرد .

ما دراین کتاب ازاختلافاتی بحث میکنیم که دررفتار اشخاص با یکدیگر مؤثر است و نیز راه اصلاح را نشان میدهیم یعنی‌میبینیم که خووعادات مضر از کجاایجادمیشود وعادات خوب ومفید را چگونه میتوان بدست آورد .

البته هرچه بتوان باختصارخواهیم کوشید وباقی را بفراست خودتان وا میگذاریم تا با مشهودات و خاطرات خود ، قضایا را روشنتر کنید ومثالهائی ازآنچه خود بچشم دیده‌اید درتأیید واثبات هریك ازموارد بیاورید و بر ایمان خود بیفزائید .

توارث یکی ازعلل اختلاف است

اختلاف شخصیت بین افراد، دوعلت عمده دارد: یکی آنکه هرگزدو نفر یکسان از طبیعت ارث نبرده و دیگر آنکه هرگز دونفر در محیط واحد زندگی نکرده‌اند.

شاید بگوئید که اطفال یك خانواده ناچار از حیث میراث فطری وطبیعی یکسانند ولی اینطور نیست ، معمای وراثت بسیارپیچیده و هنوز برما مجهول است چنانکه بین برادرها وخواهرها ازحیث‌ظاهر و اخلاق، تفاوتهای‌فاحشی دیده‌میشود وحتی‌بچهای‌دوقلو کاملاً بهم‌شبیه‌نیستند وچه بسا که یکی ازآنها قوی وبلند بالا ودیگری ضعیف و کوتاه یا یکی باهوش و دیگری بیهوش است .

دو برادر را میبینید که دریك محیط ، یکی همیشه ملول وازدنیا سیراست ، کمترچیزی اورا خوش و مشغول میکند،نه سرگرمی‌زیادی دارد ونه رفقای فراوانی، درفکر ودرعمل کنداست وبی اراده. درصورتیکه برادردیگرسراپا شوق است وجوش وخروش زندگی ، رفقای بسیاروهزاران سرگرمی دارد وبازهرروزدرپی آن است که‌فکرومشغولیات ودوستان تازه‌ای پیدا کند .

علت این اختلاف ، گذشته ازعوامل دیگر این است که برادرها ازمزاج واعصاب پدرومادر، بتفاوت‌ارث‌برده‌اند



این دختر هم از وجود رقیب شیرخوار خود رنج میبرد.

ورفتارواخلاق ما مقدارزیادی مربوط بساختمان‌مزاجی و عصبی ما است .

با وجود این قبول داریم که اطفال یك خانواده ، از پدر و مادرخود،مختصاتی بارث میبرند که تا حدی آنها را بهمدیگرو بپدرومادر ویاباجدادشان شبیه‌میکنند.دراینصورت باید نیزقبول کرد که وراثت در صفات و ممیزات ما تأثیر فراوانی داردچنانکه درشناختن خودمان ودیگران،بایستی بمیراث پدر و مادر واجداد نیزنظرداشته باشیم .

تأثیر محیط

ممکن است بگوئید دوطفل از یك پدرومادر که در یك خانه ومدرسه نشوونما میکنند،ناچاردرمحیط واحدی زندگی کرده‌اند . ولی اینطورنیست .

برای مثال،دوبرادررا بنام حسن وعلی فرض‌میکنیم که اولی بیست سال دارد ودومی شانزده سال ، یعنی پس از آنکه حسن چهارسال زندگی کرده و چیزهائی‌آموخته ، علی بدنیا آمده باشد .

همینکه علی بدنیا میآید، حسن که مدت چهارسال یگانه اولاد و مورد توجه و نوازش پدرومادربوده ، ناچار مقداری ازآن توجه ونوازش را ببرادر کوچك وامیگذارد

واین خود مولد احساساتی در او میشود که علی از آن بیخبر خواهد بود .

وهمچنین پس ازچند سالی که هردو بزرگ شدند ، حسن بعلت اینکه برادربزرگتر ودارای تجربهٔ بیشتری است، بربرادر کوچکتر ریاست خواهد کرد ومسئولیت حفظ اورا بعهده خواهدداشت واحیاناً ارادهٔ خود را براوتحمیل خواهد نمود در صورتیکه علی این احوالات و احساسات را درك نخواهد کرد .

تأثیر مدرسه نیز دردو برادر یکسان نخواهد بود زیرا وقتی حسن بشش سالگی رسید و بمدرسه رفت ، بدنیای تازه‌ای وارد شد لکن علی مکرر از برادر بزرگتر در بارهٔ مدرسه وهمشاگردیها قصه‌ها شنیده واحیاناً بدنبال او بمدرسه رفته و روزیکه برای درس خواندن بمدرسه میرود ، مثل حسن که باراول وارد کلاس شد، نمیترسد و دلش به تپش نمیافتد زیرا محیط مدرسه برای او هیچ تازگی ندارد .

و هم میتوانیم فرض کنیم که مثلاً عموئی بوده که یکی از این دو برادررا بیشتر دوست میداشته و اغلب اورا بگردش میبرده و برایش چیزها میخریده و ناچاردر دل برادر دیگر تولید حسادت میکرده است .

دراینصورت میتوان گفت که محیط زندگی برای

این دو برادر یکسان نبوده یعنی هریك زندگی وتجربیات مختلفی داشته و درنتیجه احساسات وافکاری خاص بخود پیدا کرده‌اند زیرا مقصود از محیط زندگی، خانه و شهر ومدرسه نیست،بلکه منظور ازآن ، مجموع علل و اسبابی است که درما ایجاد افکارواحساسات بخصوصی میکنند .

تأثیر اشخاص

تأثیر رفتار و گفتارو کردار اشخاص‌درما کمال‌اهمیت را دارد.مثلاً مادری که فرزند خودرا زیادی عزیز ومحتاج بتوجه‌بارمیآورد وحتی وقتی‌بسن رشد رسید،باز ازمواظبت وبچه‌داری نسبت باو دست برنمیدارد ، فرزند خودرا زبون و عاجزمیکند و این خلیقه درتمام عمر ، کم و بیش با او خواهد بود .

یا فی‌المثل اگرمادری علیل بوده ویکی ازدختران خود را در حال بیماری و ناتوانی بزرگ کرده اما بعدها سلامتی خود را بدست آورده و دختردوم خود را در حال تندرستی و توانائی پرورش داده باشد ، باید یقین دانست که آن دودختر ازدومحیط مختلف پرورش ، هریك تأثیر خاصی گرفته ودارای‌صفات وشخصیت متفاوتی خواهندبود و حال آنکه ممکن است دو فرزند از دوخانواده ، در یك محیط پرورش و در یك مدرسه یعنی در یك وضع و تحت

شرایط واحد بارآمده وبدینجهت ازحیث صفات و اخلاق، بیکدیگرشباهت بسیار داشته باشند.

مثال دیگر آنکه اگر دختری در خانواده از سایر فرزندان چند سالی بزرگتر باشد، طبعاً مقداری از وظایف مادریرا نسبت ببرادران و خواهران کوچك خود بعهده میگیرد ودرنتیجه دارای حس مسئولیت ومتکی بخود بباز میآید، درصورتیکه فرزند آخری که مورد ناز و نوازش همه بوده، همیشه محتاج بمحبت و کمك خواهد بود.

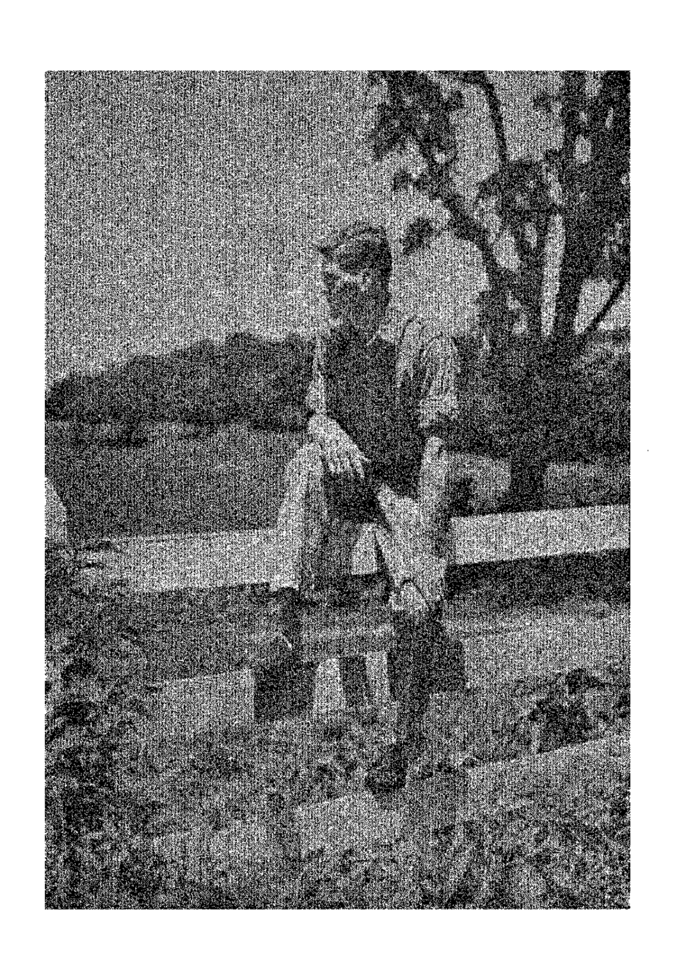
منشأ شخصیت

نمیتوان گفت ازتوارث یا محیط، کدامیك درایجاد شخصیت ما مؤثرتر است، بلکه درشناختن اشخاص، این هردوعامل را بایدمورد مطالعه قرارداد واهمیت تأثیرهریك را معلوم کرد.

مسلم این است که توارث درقوای جسمانی وبلندی و کوتاهی قد، ودرقوای دماغی ازحیث تندی و کندی هوش و عمل، تأثیر بسزائی دارد.

لکن علت تند خوئی و خوش خوئی، کم روئی و بیحیائی، شوق بمعاشرت و گریزازآمیزش، اعتماد بنفس یا عجزوزبونی، همه را باید در آثارمحیط جستجو کرد.

وقتی درسرتاپای خود دقت میکنید، میبینید که هر



لاه باید تنها بود و باصلاح خود اندیشید.

قسمت ازساختمان جسمانی شما ارثی است که ازپدرومادر یا اجداد برده‌اید.

مثلاً ممکن است موی سیاه پرشکن را از مادر و صورت گرد را ازمادربزرگ گرفته ورنگ صورترا ازپدر و قد بلند را ازپدر بزرگ داشته باشید.

بهر حال، شکل و قد و قوای بدنی ما بیشك همه موروثی ومبدأ آن قابل تشخیص است لکن نمیتوان منشأ زود رنجی یا شوخ طبعی را بآسانی معلوم کرد. همینقدر مسلم است که عادات وصفات وبطور کلی طرزفکر و رفتار ما معلول قضایا وبرخوردهای زندگانی یعنی ساختهٔمحیط ما است.

وقتی وقایع و آثار محیط تکرارشد، بدون اینکه متوجه باشیم، شخصیت ما را در قالب خود میریزد. ولی خوشبختانه هروقت بخواهیم میتوانیم آن قالبرا بشکنیم وخود را از بند برهانیم یعنی هر اندازه عادت غیر مفید یا مزاحمی درما کهنه‌شده و ریشه گرفته باشد، میتوان بقوت اراده آنرا ازبن‌در آوردو بجای آن،عادت‌وخوی‌بهتری‌نشانید.

بلی شخصیت خود یعنی سرشت و خوی خود را میتوان جزئاً یا کلاً تغییر داد ولی لازم است اول بدانیم اصولاً شخصیت ازچه عوامل وضروریاتی ترکیب میشود.

ضروریات جسمانی

انسان برای زنده بودن، محتاج بآب وهواوغذاست. باضافه، نبض ما باید در حال اعتدال باشد و برای تجدید قوا احتیاج بخواب واستراحت داریم. هوای محیط ما باید نه زیاد سرد باشد و نه گرم و از این قبیل . .

چون این ضروریات جسمانی را بطرق مختلف میتوان بر آورد ، ناچار باید آن وسایل وطرقی را انتخاب کنیم که مورد قبول جامعه باشد چنانکه فی المثل برای خوابیدن واستراحت کردن نمیتوانیم بدون آشنائی، بخانهٔ دیگری داخل بشویم ودررختخواب او بیفتیم؛یا برای رفع گرسنگی نمیتوانیم بی سابقه بمنزل کسی وارد بشویم و بر سر سفرهٔ او بنشینیم .

باینجهت در تأمین ضروریات جسمانی ، یك سلسله ضروریات اجتماعی نیزبرای ما تولید میشود زیرا ناچاریم همواره حقوق و خواسته های دیگرانرا رعایت کنیم و محترم بشماریم و گرنه نخواهیم توانست در جامعه آسوده و خوشبخت باشیم .

ضروریات اجتماعی

گرچه نمیتوان ضروریات اجتماعی رابشماره در آورد اینك عمدهٔ آنها را که احتیاج بتوجه دیگران و احتیاج

بموفقیت در کارها واحتیاج بهمرنگی با جماعت است،مورد
بحث قرارمیدهیم .

یکی دیگرازضروریات وجود ما که هم جسمانی وهم
اجتماعی است و دررشد شخصیت یعنی در افکارو احساسات
واخلاق ما نقش مهمی دارد، داستان پرشور غریزهٔ جنسی-
است که تشریح آنرا موکول به‌نشررسالهٔ خاصی میکنیم .

اگر در تشخیص ضروریات جسمانی و اجتماعی گاه
باشتباه میافتیم و زیان میبریم،درتشخیص و درك احتیاجات
غریزهٔ جنسی ، اغلب بخطا میرویم و رنجها و بدبختیها
میکشیم .

گرچه احتیاجات غریزهٔ جنسی در ردیف ضروریات
جسمانی است ولی اقناع آن برای زنده بودن ، از واجبات
نیست؛ معهذا چون این‌احتیاج جسمانی با بعضی‌ازضروریات
اجتماعی‌مربوط ومخلوط میشود ، مشکلات بسیاری برای
ما فراهم میسازد .

فعلاً بطور اختصار و برای تنبه گوشزد میکنیم که
عمل ازدواج برای اینکه مورث رنج و بدبختی نشود باید
مطابق قوانین و رسوم وآداب زمان و مکان صورت بگیرد .

ضروریات مختلف در رفتار ما مؤثراست

رفتار ما بطورکلی،در تحت تأثیرضروریات اجتماعی

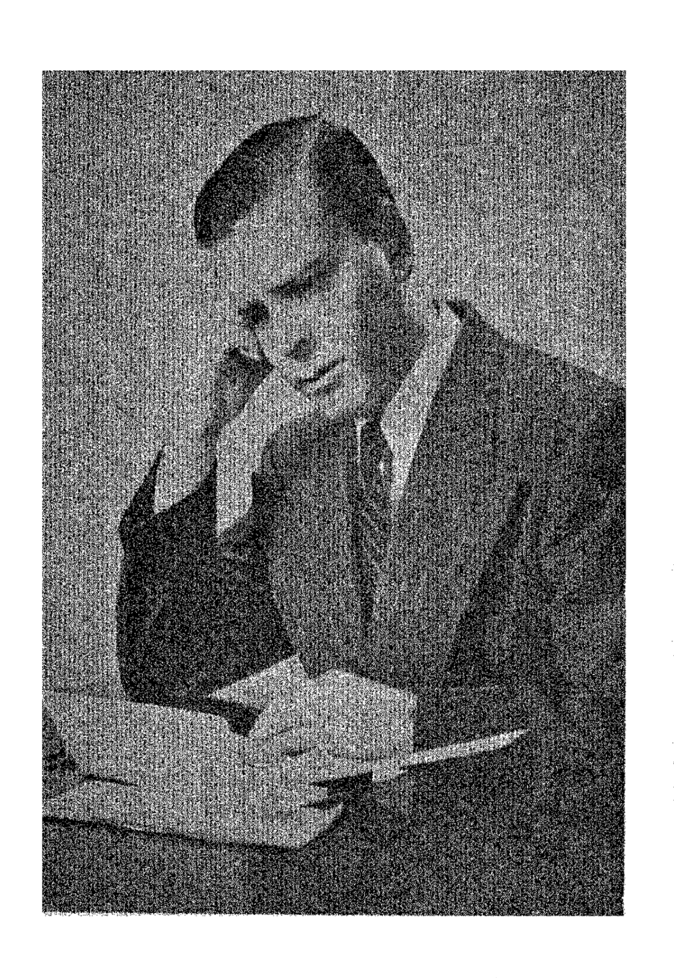
ما است . نه این است که همه کس این ضروریاترا یکسان حس کند، لکن بهرحال هر کس آنرا بنوعی درك واحساس میکند و برای ارضای آن میکوشد.

همانطور که دراحتیاجات جسمانی باهم اختلاف داریم یعنی یکی بیشتر میخورد و دیگری کمتر ، یکی بخواب و استراحت بیشتر محتاج است تا دیگری ، در ضروریات اجتماعی نیز این اختلاف موجوداست چنانکه مثلاً میبینیم بعضی دائماً مواظبند که دیگران رفتار و کردار آنانرا بپسندند و خرده نگیرند درصورتیکه بعضیها چندان بعقیده و حرف مردم توجهی ندارند .

یا میبینیم که یکی غیراز همه لباس میپوشد و افکار و رفتاری مخصوص بخود دارد و حال آنکه دیگری سعی میکند که مبادا ازحیث لباس و رفتار و گفتار ، غیراز همه و انگشت‌نما باشد .

با وجود اینها مسلم این است که بحکم طبیعت ، ما کم و بیش همگی بتأمین ضروریات اجتماعی علاقمندیم و پیوسته برای نیل باین مقصود کوشش میکنیم یعنی سعی داریم که خود را با محیط ، منطبق و متناسب و سازگار کنیم .

ما این سعی و فعالیت را بعداز این بکلمهٔ « سازش »



شخص ناراضی سر را بدست تکیه میدهد

نعبیر میکنیم و میگوئیم که زندگانی سراسر سعی و کوشش‌ است و هر کوششی برای سازشی .

این سازشها برای این است که آسانتر و خوشتر زندگی کنیم و هر دفعه که سازش میکنیم ، بتقویت و رشد شخصیت خود مددی کرده‌ایم .

بلی زندگی سراسر سازش است و بس . این مردم کامیاب وموفق را که میبینید ، نمیدانید که بادنیا چه سازشها کرده‌اند ! این افراد مقبل وفیروز که امروزشاد وخرمند، خبر ندارید که پیش از سازش با روزگار ، چه روزهای سخت و شبهای پرملالی گذرانده‌اند !

فصل سوم

احتیاج بتوجه

احتیاج بتوجه وقبول خاطردیگران ، از ضروریات زندگی اجتماعی ما است .

بخاطر بیاورید اول بار که موفقیتی بدست آوردید و مورد تحسین پدر و مادر واقع شدید ، چه کیف و لذتی بردید ، یا وقتی درمدرسه از آموزگاران آفرین شنیدید ، چه اطمینانی بخود پیدا کردید وچه وجد ونشاطی داشتید .

پسند و تحسین دیگران اجری است که زحمت را آسان میکند وخستگی را از یاد میبرد . کوچك وبزرگ، بهرسن ودرهروضع ومقامی که باشیم ، اگر کاری که میکنیم مورد تصویب وتحسین قرار بگیرد ، به نصیب وپاداش خود رسیده ایم :

خاطرمان خرسند ودست ودلمان درکار خود گرمتر وروانتر خواهد شد .

تشویق و تحسین از هر که او ز هر کجا برسد

مطلوب است بخصوص که از دوستان واطرافیان واز محیط خود ما باشد .

البته بعضی بیشتر بتوجه وتشویق دیگران محتاجند و بعضی کمتر ولی محال است کسی بالمره ازتوجه وتحسین دیگران بی نیاز باشد .

جلب توجه دیگران همیشه مصلحت نیست

متأسفانه بعضی چنان علاقمند و نگران عقیده و توجه دیگرانند که از هر گفتار و رفتاریکه مخالف رأی و میل جمعیت باشد پرهیز میکنند و حتی از فکریکه پسندیدهٔ دیگران نباشد میگریزند و بهیچ قیمت خودرا در معرض انتقاد و اعتراض قرار نمیدهند .

یکی از نمونه‌های بارز این احوال ، دقتی است که بعضی از خانمها در تقلید از « مد » دارند و هرگز بخود اجازه نمیدهند که یك نخ بر آنچه هست بیفزایند یا از آن بکاهند و بهمین مختصر قانع وخوشدل میشوند که درپیروی از «مد» از کسی عقب نمانده‌اند .

چه بسا جوانان و مردانی که دراین خلیقه از زنان رشیدتر نیستند.چنانکه جوانیرا میشناختم که از قمار نفرت داشت ولی برای اینکه درجمع رفقا مورد تحقیر وتمسخر نباشد واز دیگران درجوانی و بیباکی عقب نماند ورفقا را

ازدست ندهد ، در مجلسشان حاضر میشد وشاید بیباکانه‌تر ازهمه بازی میکرد!

این نوع پیروی از جمعیت و ترس ازمخالفت وتنها ماندن واحیاناً سرزنش شنیدن ، خواه در زندگی عادی یا اجتماعی ، دلیل بر ناپختگی و سستی اخلاق است .

باید عقیدهٔ خودرا اگر خالی‌ازغرض شخصی‌و موافق باعدل وانصاف ومنطق ومصلحت باشد، آزادانه گفت بشرط آنکه در بیان خود ، خشکی و تعصب نداشته‌باشیم وآتشی نشویم .

مخالفت نیز همه‌وقت شایسته‌نیست

لکن بهمان‌اندازه که‌وحشت بیجا ازمخالفت‌ومغایرت ناصواب است ، اصرار در مخالفت و ندیده گرفتن عقاید و افکار دیگران نیز ناستوده است .

بعضی بمبارزه و معارضه شوقی دارند و بعضی صرفاً برای اظهاروجود وخود را شناساندن ، بمعارضه و مخالفت میپردازند یعنی‌عقیدهٔ خودرا درنتیجهٔ تحقیق وتعمق بدست نیاورده و بدان مؤمن نیستند بلکه نامربوط گفتن و مورد ایراد وانتقاد واقع شدنرا بر گمنام ماندن ترجیح میدهند؛ زیرا هیچ حالی‌ازتحمل بی‌توجهی و بی‌اعتنائی دیگران، دشوارتر نیست و چه‌بسا اشخاص که وقتی مورد بی‌توجهی



تشویق و تحسین بر نشاط و فعالیت شخص میافزاید .

واقع میشوند بالمره راه‌نفاق پیش میگیرند وبکارهای خلاف دست میزنند.

اطفال شیرخوار را میبینیم که از بی‌توجهی فریاد و ضجه میکشند و از درد بی‌نوازشی بخود میپیچند ولی همینکه مادر بسروقتشان آمد، آرام وآسوده میشوند.

یا چه‌بسا جسارت و بی‌ادبی جوانان وخنده‌های دراز بیموقع و شوخیهای نیش‌دار ایشان که در حقیقت از درد بی‌توجهی و بی‌اعتنائی و برای جلب توجه حضار است.

حتی مردم سالخورده ومجرب‌را میبینیم که حرفهای نادرست میزنند و بکارهای عجیب مبادرت میکنند و زبان حالشان این است که چون نمیتوانیم کاری کنیم که شما بپسندید، کاری میکنیم که لااقل متوجه ما بشوید.

اما خوشبختانه همه براه افراط و تفریط نمیرویم و اگر برای جلب توجه وتحسین دیگران، کار خوبی از دستمان بر نیاید، بعمل زشت وناصواب نیز مبادرت نمیکنیم.

ازتشویق وتحسین دریغ نکنیم

حالا که در زندگی اجتماعی باهمیت این احتیاج پی بردیم، میتوانیم آنرا برای بهبود روابط خود بادیگران بکارببریم.

مثلاً اگر لازم باشد بکسی ایرادی بگیرید وعمل



ایراد را باید با مهربانی و ادب ، ملایم و قابل تحمل کرد.

او را مورد انتقاد قرار بدهید ، واجب است که ابتدا یکی از اعمال خوب او را متذکر بشوید و از آن عمل،تعریف و تمجید کنید تا احتیاج او بتوجه و قدردانی اقناع شده باشد .

پس از آن اگر باو ایرادی بگیرید چندان تلخ وناگوار نخواهد بود و بلکه ایراد وصلاح‌اندیشی شما را با رغبت و امتنان خواهد پذیرفت .

اگر رئیسی ازنامه‌ای که منشی‌نوشته ناراضی باشد ، خوب است باو بگوید « فلان کاغذیکه دیروز تهیه کرده بودید بسیار روشن و گویا بود ، اما این یکی قدری ابهام دارد ، خواهش میکنم یکبار دیگر بخوانید و اگر لازم باشد آنرا اصلاح کنید . »

مسلماً منشی ازاین ایراد دلگیر نخواهد شد وبلکه کمال امتنانرا از قدردانی وتوجه رئیس‌خود خواهد داشت و در کارها سعی و دقت بیشتری خواهد کرد .

وقتی‌میبینید پیشخدمت‌رستوران‌بشتاب‌میرود ومیآید وخدمت میکند ، اگر در آوردن غذای شما دیر کرده‌باشد ، ایراد نگیرید واوقات تلخی‌نکنید بلکه قدر زحمت و کار او را بشناسید و از هنر و زرنگی او تعریف کنید . یقین بدانید که بکار خود دلگرمترخواهد شد وضمناً غذای شما

را هرچه زودتر خواهد آورد .

هر کس در هر سن و مقامی باشد ، محتاج بتوجه وتعریف است وحتی معلم سالخورده پس‌ازسالها درس دادن وتمجید شنیدن ، باز اگر از شاگرد کوچکی بشنود که « آقا امروز از درس شما خیلی استفاده کردیم » خوشدل و خرسند خواهد شد .

وقتی در خانه غذائی پیش شما میگذارند که خوب پخته‌شده ، خیال‌نکنید که وظیفهٔ آشپزهمین بوده ، رضایت خود را بزبان بیاورید و تعریف کنید .

هیچیك از کارهای خوب اهل خانه را از کوچك وبزرگ‌بی‌توجه‌وقدرشناسی‌نگذاریدیعنی‌احتیاج دیگرانرا بتوجه و قدردانی برآورید تا داد و ستد زندگی آسانتر و خوشتر باشد . هیچ فرصتی را برای قدرشناسی وتمجید از کارهای خوب دیگران ازدست ندهید تا دیگران نیزاحتیاج شما را بتوجه وقدرشناسی برآورند .

فصل چهارم

احتیاج بموفقیت

احتیاج بموفقیت باعلاقهٔ بتوجه ، رابطهٔ نزدیك دارد، زیرا موفقیت غالباً مورد تصدیق و تمجید دیگران واقع میشود . لکن گذشته ازلذتیکه ازتمجید دیگران میبریم ، هرموفقیتی بخودی‌خود درما ایجاد خوشی و رضایت خاطر میکند گرچه حتی ازآن موفقیت هیچکس آگاه نباشد .

احتیاج بموفق بودن بآندرجه از اهمیت است که میتوان گفت بیشتر اراعمال و امیال ما را تحت سلطهٔ خود قرار میدهد .

اینکه میبینیم یکی بریاضی شوق دارد و دیگری بهنر ، یکی بادبیات میپردازد و دیگری بسیاست ، یکی تجارترا انتخاب میکند و دیگری فلاحترا ، و حتی اینکه میبینیم بعضی باداشتن اختیار، کارهای بسیاردشواروخطرناکرا حرفهٔ خود قرارمیدهند، برای این‌است که هر کس استعداد واحتمال موفقیت خودرا در آن‌رشته میبیند وبدنبال موفقیت میرود ، وچون هرعملی که باموفقیت انجام بدهیم موجب



هر چه را خلق کنیم باعث خوشنودی میشود ولو شیر برفی باشد.

رضایت خاطر وخوشنودی ما میشود ، بالطبع از هر کاری که
دور از توانائی ما است واحیاناً بعدم موفقیت خواهد انجامید،
گریزانیم .

ولی باید دانست که غالباً در انتخاب شغل و عمل ،
ما خود متوجه این نکته نیستیم یعنی کارخود را با در نظر
گرفتن استعدادیکه داریم اختیار نمیکنیم بلکه شعور باطن
یا باصطلاح جاری ، طبیعت و فطرت است که ما را براه
استعداد و قدرتمان رهبری میکند.همچنانکه کودك ، بدون
آنکه خود متوجه باشد ، ازاینجهت جغجغه را دوست دارد
که میتواند از آن صدا بیرون بیاورد ، همینکه بزرگتر
شد، نی لبك میزند وچون بجوانی رسید، به ویولون خواهد
پرداخت .

یا مثلاً درمجالس،هر کس بیشتر از رشته‌ای حرف
میزند که از آن آگاهتر است واحتمال موفقیت بیشتری در
سخن دارد .

خلاصه آنکه احتیاج بموفقیت است که مارا ندانسته
بکاری وامیدارد که در آن مهارت یا استعداد داریم؛ بالعکس
ازهر کاری که در آن امید موفقیت نمیرود میگریزیم زیرا
عدم موفقیت درهر کاری ولو هر قدر بی اهمیت و کوچك باشد
باعث ملال و کدورت خاطر میشود وحال آنکه هر موفقیتی

گرچه خرد وناچیز باشد ، شخص را بخود امیدوار ومطمئن میسازد .

اینکه علما و هنرمندان ، سالهای دراز برای کشف اسرار طبیعت یا بوجود آوردن یك مخلوق صنعتی ، رنج میبرند ودرتحمل محرومیتها وسختیها خم بابرونمیآورند، باینجهت است که هرروزدرراه موفقیت قدمی پیش میروند و لذتهای آسمانی میبرند .

اگر مقدار کار و زحمتی را که برای نوشتن یك داستان یا ساختن یك مجسمه یا طرح نقشهٔ یك پل یا خط آهن لازم است ، در نظر بگیریم ، وحشت میکنیم ولی سخندان و هنرمند و عالم ، اینهمه رنج و محنت را بعشق موفقیت، با صبروحوصله وپایداری، برخود هموارمیکنند و راضیند .

اینهمه کار و کوشش که تا آخرعمر بعهده میگیریم و رنجهائیکه میکشیم ، همه برای احراز موفقیت و لذت کامیابی است .

موفقیت ، گذشته ازاینکه بخودی خود خواستنی و لذت بخش است،شخص را طرف توجه وتمجید قرارمیدهد و باضافه برشد شخصیت کمك میکند و ما را در زندگی ، کاملتر و برازنده تر میسازد .

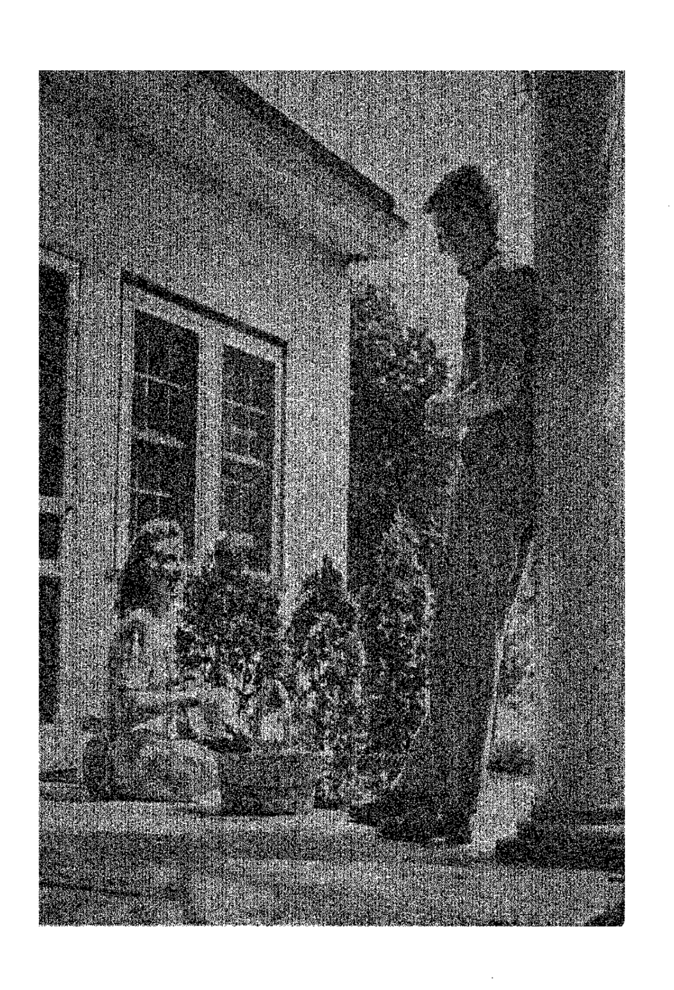
فصل پنجم

احتیاج بهمرنگی

این احتیاج تا حدی با احتیاج بتوجه و احتیاج بموفقیت مربوط و مخلوط میشود زیرا گرچه همرنگ شدن با افراد محیط خود، ضرورتی است طبیعی وغریزی، لکن چه‌بسا که برای‌پرهیزازتمسخروسرزنش وجلب‌توجه وتحسین‌دیگران وهم‌برای‌احرازموفقیت،لازم‌وواجب‌باشد.

بهرحال، مسلم این است که بخلاف راه ورسم زمان رفتن، گاه موجب زحمات وخسارات جبران ناپذیرمیشود مثلاً اگرخانواده‌ای بخواهد فرزندان خودرا بآداب کهنه بار بیاورد ، جز زیان و زحمت ، چیزی برای آنها ذخیره نکرده ؛ یا اگر کسی بخواهد دست ازافکاروعقاید کهنه و متروك برندارد ، مثل این است که بخواهد یك تنه ازسیل دمانی‌جلو بگیرد وحتی اگر کسی بالباس و کلاه‌چندین سال پیش ، در کوچه و بازارحرکت کند ، انگشت‌نما و اسباب تعجب خواهد بود .

نه این است که بگوئیم کلیهٔ آداب و رسوم زمانرا نسنجیده و کور کورانه باید پیروی کرد ، بلکه درهریك از



هم صحبتی یکی از احتیاجات ماست.

آنها باید به تحقیق ومطالعه پرداخت وآنهائیرا که مطابق با ضروریات یك زندگانی عاقلانه و اخلاقی است پذیرفت وازباقی یکباره سر باززد وحتی اگرعادات واحوال خاصی داشته باشیم که در جامعه مشخص ومتمایز باشد ، مادام که بحد افراط و مبالغه نرسیده وموجب زحمت نشده ، نباید از دست داد .

ولی بعضی هستند که بمنظورخود نمائی و شهرت ، بمخالفت با آداب ورسوم جامعه برمیخیزند وکارپاکانرا از خود قیاس میگیرند یعنی خیال میکنند که چون بزرگان عالم ازفلاسفه وعلما ودیگران، بخلاف جامعه رفته و بجائی رسیده‌اند ، آنانرا نیز بآسانی این موفقیت بدست خواهد آمد ، غافل از آنکه اگرمثلاً شخص پاستوربخلاف افکار ومعتقدات زمان خود، آنقدرپافشاری کرد تا عاقبت بشر را ازشرسختترین دشمن‌نجات بخشید، راه‌مخالفت‌را بروشنائی وهدایت چراغ علم رفت ونه باغوای نفس وخودنمائی .

بهرصورت ، مقصودما بحث درحسن وقبح همرنگی یا چگونگی آن نیست، منظوراین است که بدانیم‌احتیاج بهمرنگی ازضروریات وجودی ما است واگربااین حقیقت آگاه نباشیم ، مسلماً از درك یکی ازعلل رفتار خودمان و دیگران عاجز خواهیم بود .



در بسیار از امیال ، همه با هم شریکیم .

فصل ششم

ناکامی

حال که بقدر کفایت ازاحتیاجات اجتماعی گفتگو کردیم، باید بدانیم که هریك ازاین احتیاجات اگر بر نیاید، موجب ناکامی و نقص سعادت ما خواهد شد یعنی اگر طرف توجه و تحسین دیگران نباشیم یا اگر در هیچکاری موفق نشویم یا نتوانیم خود را همرنگ جماعت بسازیم ومثل همه زندگی کنیم، یقیناً ازخوشبختی محروم وهمواره ملول و آزرده و ناراضی خواهیم بود.

دراینصورت لازماست بدانیم چه عواملی ممکن است ما را ازبر آوردن احتیاجات خود بازدارد، منشأ آن عوامل چیست وچگونه با آن موانع باید رفتار کرد.

عوامل محرومیت، دومنشأ دارد که یکی درخود ما- است و دیگری درمحیط زندگی ما.

مثلاً فرض کنیم جوانی بخدمت نظام علاقهٔ فراوان دارد و آرزومیکند که بتواند خدمات برجسته‌ای انجام بدهد، باضافه لباس برازنده و زیبای نظام را خیلی دوست میدارد

وسالها درخیال ،خود را در آن لباس دیده و بدرجات عالی رسانده و ریاست و فرماندهی پیدا کرده ، لکن وقتی بسن خدمت میرسد معلوم میشود که بعلت ضعف قلب، بکارنظام نمیخورد .

یا اینکه دختری عاشق موسیقی است و با نقشه‌ای که برای تحصیل این رشته کشیده ، یقین دارد که در آینده موسیقی دان بزرگی خواهد شد ، ولی پس ازمقداری کار و کوشش کشف میشود که متأسفانه در این هنر که هدف آرزوی اوست، استعداد ندارد وهرگز بمقامی نخواهدرسید.

در اینصورت آن پسر و دختر، هرچه بیشتر درفکر و آرزوی خود بمانند، وقت را بیهوده بمحرومیت وتأسف تلف خواهند کرد زیرا عدم موفقیت موجب محرومیت وناکامی میشود . پس چه بهتر که بی تأمل و تردید ، فکر نظام و موسیقی را ازسر بدر کنند وبعشق ومنظوردیگری بپردازند که در آن استعداد دارند .

خوشبختانه هرکس برای کاری ساخته شده ودر آن رشته‌ذوق واستعداد دارد و چنانچه با دقت ومطالعه واحیاناً با مشورت مردمان مجرب جستجو کند، ذوق وحرفهٔ خود را بآسانی کشف خواهد کرد واگر اتفاقاًازآن حرفه‌راضی

نباشد ، همینکه چندی بآن پرداخت ، دلبسته و علاقمند خواهد شد .

بازفرض کنیم که جوانی طالب تحصیل پزشکی‌است وطبیب شدنرا غایت آمال خودقرارداده‌لکن ازدرازی مدت تحصیل ویا از مشکلات این علم میترسد.

دراینمورد، آرزومند باید آتش عشق‌را چنان شعله‌ور کند که ریشهٔ ترس وتنبلی را درخود بسوزاند تا در ضمن کار و کوشش ، از دو لذت بهره‌مند شود ، یکی لذت سعی و مجاهده و دیگری لذت نزدیك شدن بمنظور .

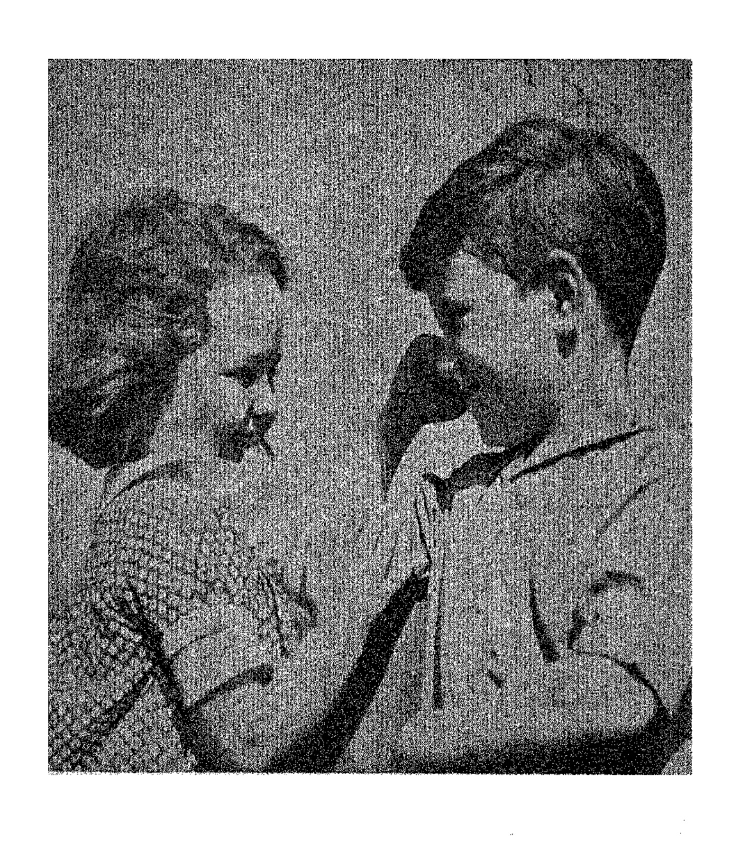
مثال دیگر ازعوامل محرومیت که منشأ آن درخود ما است، تردیددرانتخاب یکی ازدویاچند میل وخواهشی‌ است که دریك زمان بما دست میدهد :

مثلاً دانش آموزیرا فرض کنیم که به تحصیل طب وادبیات ، هردوعشق دارد ونمیداند کدامیك را بردیگری ترجیح بدهد . یا شخص بازرگانیرا در نظر بگیریم که در معامله‌ای نمیداند ازمنفعت بگذرد یا از نام نیك .

دانش‌آموز باید آن‌حرفه‌ایرا انتخاب کند که‌بازندگی و استعداد او مناسب‌تراست و اگر اوخود از این تشخیص عاجز باشد،باید ازدوستان مجرب وخیرخواه استشاره کند.

یا شخص بازرگان باید بیگمان نام نیك‌را برمنفعت

 19596



در هر سنی مثل این بچه که بازوی سفت خود را نشان میدهد موفقیت خود را بچشم دیگران میکشیم.

ترجیح بدهد زیرا غرض از هر موفقیتی ، بخصوص جلب توجه واحترام‌است ومسلماً نیکنامی، بیشتر ازهرسود مادی، ما را مورد توجه قرار میدهد .

ولی عوامل محرومیت ، گاه در خارج از وجود ما- است ؛ چنانکه مثلاً ممکن است یکی فلاحت را دوست بدارد و زندگی روستائیرا بپرستد اما آب و زمین نداشته باشد یاطبعاً تاجر ومعامله گر بدنیا آمده امافاقدسرمایه‌باشد.

دراینگونه موارد، اگرصاحب آرزو از طریق عقل ، در بدست آوردن وسایل ، کوشا باشد ، کمتر اتفاق میافتد که بمقصود نرسد .

اما اگر کوشید و بمنظور نرسید باید موضوع عشق خود را عوض کند، چرا که هروجودی‌چندین چشمهٔ عشق در کمون دارد .

مقصود از این امثله وبیان ، این است که با عوامل محرومیت ، چه منشأ آن درخود ما باشد چه درخارج از ما، باید بی تأمل و تردید مبارزه کرد و بنیروی اراده ، از این غوغا پیروز بیرون آمد و گرنه چه بسااشخاص را که‌میبینیم در نتیجهٔ موانعی که برای کسب موفقیت و جلب توجه دارند، روزهای درازبلکه ماهها وسالها را به دودلی وتأسف و محرومیت میگذرانند .

فصل هفتم

آثار ناکامی

ناکامی ، یعنی بر نیامدن حاجات ما ، اگر بطول بینجامد مایهٔ افسردگی وبدبختی واحیاناً منجر بدردمندی وبیماری میشود وبهرحال درما ایجاد احوال وعادات خاصی میکند که متناسب با دوران ناکامی ، موقتی یا دائمی خواهد بود .

مثلاً گاهی غمگین وپژمرده یاپریشان وناراحتیم و نمیدانیم چرا ؛ یا بیجهت با دیگران بد خلقی وبدرفتاری میکنیم و خبرنداریم که اینها همه ازناکامی است .

کودك شیرخوار برای اسکات درد گرسنگی ، میگرید وبخود میپیچد ودست وپا را بهوا پرتاب میکند . شخص‌ناکام وناراضی نیزناراحت وبیقراراست وبرای‌ساکت کردن درد ناکامی ، متصل در جای خود میلولد و بخود میپیچد و دست و پا را بحرکت در میآورد ، یا سرگشته بهرطرف میرود و برمیگردد و هرچه را بدستش برسد میشکند و پاره میکند وناروا وناسزا میگوید .

همچنانکه تا بچه را شیر دادند ، آرام میشود، مشکل ما نیز همینکه آسان شد ، آسوده و راحت میشویم . منتها فرق میان ما و بچه این است که درد اورا دیگری باید دوا کند در صورتیکه ما میتوانیم عقدهٔ کار را بدست خود باز کنیم .

برای حل معما و مشکلات زندگی ، هر کس از تجربیات خود استمداد میکند و براهی میرود که بار پیش رفته و موفق شده باشد.

مثلاً وقتی کودکیرا میآزارند ، یا گریه کنان بمادر پناه میبرد یا بامشت گره کرده ازخود دفاع میکند یا ازراه دیگر بتلافی میپردازد و یا واقعه را ندیده میگیرد و بی اعتنا میگذرد .

هریك ازاین رفتارهای مختلف کودك ، نتیجهٔ تجربهٔ قبلی اواست ، یعنی اگر بمادر پناه میبرد برای این است که دست حمایت ونوازش اوهمیشه برسرش بوده واز گریه وزاری کردن فایده برده. یا اگر متوسل بمشت وزور میشود، دلیل بر این است که باردیگر ازخود دفاع کرده وفاتح شده، واگر بی‌اعتنائی میکند باینجهت است که امتحان کرده و دریافته که سکوت و بی اعتنائی سپر بلاست .

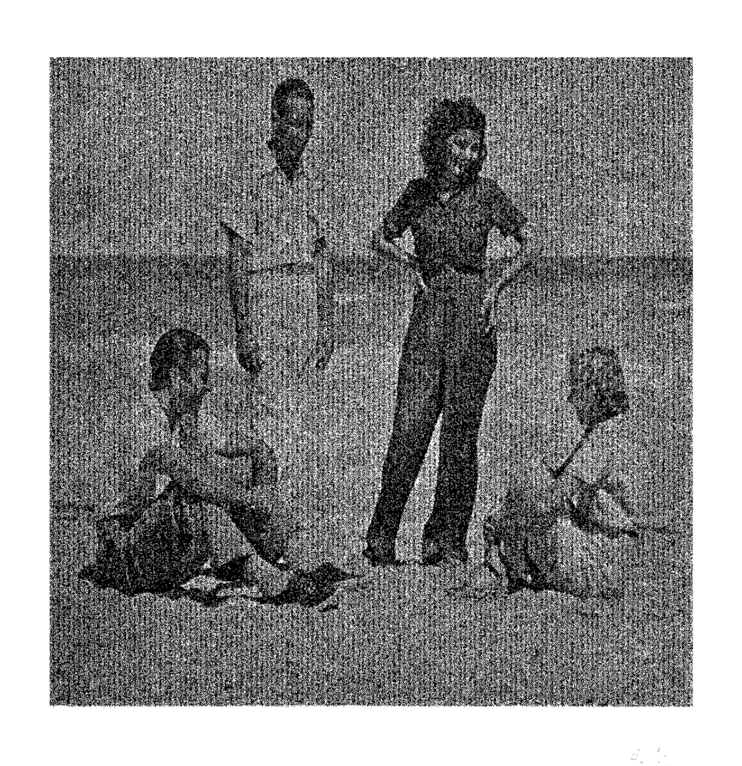
بهرحال ، رفتارما درمقابل پیش آمدها، مولود تجربه

و عمل سابق ما است که عادت و خو شده . چنانکه اگر بخواهیم بدانیم چرا یکی ازهر خلاف میلی دلتنگ میشود و قهر میکند ولی دیگری میخندد وخلاف میل را اسباب تفریح قرارمیدهد، یا چرا یکی برای هرمشکلی راه‌حلی پیدا میکند در صورتیکه دیگری در مقابل کوچکترین ناگواری ، بیچاره وحیران میشود، باید بسوابق تجربیات و زندگی آنان برسیم.

هرچه منشأ رفتار دیگران بر ما روشنتر باشد ، اشخاصرا بهترمیشناسیم ودرمعاملهٔ با آنها بیناتر وموفق‌تر خواهیم بود؛ وهرچه درعلت وموجد خووعادات خودبیشتر موشکافی کنیم ، معضلات زندگیرا آسانترحل خواهیم کرد و کامیابتر خواهیم شد.

ولی چه بسا که علت ومنشأ خلق وسرشت اشخاص ، درزوایای تاریك گذشته پنهان است وبچشم نمیآید . مثلاً میبینیم که یکی درمیان جمع باد میکند وافاده میفروشد یا حقیروناچیز بگوشه‌ای میخزد وزبانش از ترس وخجالت میگیرد ، یا اینکه جسوروبیحیا وپرحرف میشود و اغلب بدیگران حمله میکند .

اگر کنجکاوی و دقت کنیم ، بظن غالب ، خواهیم دید که منشأ احوال چنین شخصی از آنجاست که او را در



با هم بودن خوشتر است.

میان جمع ، بمهربانی نمیپذیرند .

اگرچندی با او بلطف ومهربانی رفتار کنیم ، دست ازتکبر و خودفروشی و هتاکی برخواهد داشت یا ترس و خجالت را فراموش خواهد کرد .

ولی البته ممکن است که آن احوال ، منشأ ومبدأ دیگری داشته باشد ، مثلاً کسیکه یکبار بهتاکی کار خود را ازپیش برده ، بار دیگر نیزهتاکی خواهد کرد ؛ یا آن کسی که ازخضوع و خشوع نتیجه گرفته ، بار دیگر هم بامید نتیجه خود را کوچك وحقیر نشان خواهد داد . ضمناً عملی که چندین بارتکرارشد، خلیقه و عادت میشود .

با این کیفیت اگر بخواهیم اشخاص را بشناسیم و باهر کس چنان رفتار کنیم که درخوراوست، بایدحتی‌الامکان بعلل و منشأ خو و سرشت و عادات او پی ببریم.

درخودمان هم دقت کنیم

خود را نیزنباید از نظر دور داشت بلکه باید دائماً مواظب خود بود و همواره بعلل ملال و ناکامیهای خویش پی‌برد و در رفع آن کوشید .

مثلاً وقتی‌از کسی‌خوشمان‌نمیآید وازحضور و وجود او رنج میبریم ، باید ببینیم از او بما چه زیانی رسیده ؟ آیامقام و نعمتی که ما آرزو داشتیم،نصیب اوشده یا شخصیت

او ازاهمیت ما کاسته وتوجه دیگرانرا از ما بخود معطوف کرده ؟

همینکه علت بیزاری خود را دریافتیم ، از ناراحتی ورنجمان بسیاری خواهد کاست، بدبنمعنی که ازخودخواهی بیجا پشیمان میشویم و یاحق را بطرف میدهیم، یا به پوچی قضیه بر میخوریم و یا آنکه بجای غم خوردن ، چاره میاندیشیم .

بطورکلی موجب ناسازگاری ما بادیگران این است که نه ازمنشأ رفتار آنان خبرداریم و نه بعلل رفتار خود پی برده ایم . مثل طفل رنجور درخود احساس ناراحتی میکنیم وفریاد میزنیم ، یا دیگران را میبینیم که بدرفتاری و کج‌خلقی میکنند اما از درد دلشان بیخبریم.

البته داد و بیداد و کج خلقی ، موقتاً درد ناکامیرا فرو مینشاند و اعصابرا آرام میکند ولی چه بسا که این آرامش موقتی برای ما بسیار گران تمام میشود : دوستانیرا ازدست میدهیم و به تندخوئی و بیصبری واحیاناً به بی ادبی و بد اخلاقی معروف میشویم و ضررهای مادی و معنوی فراوان میبریم .

همینکه علت رفتار ناپسند خود را ، در ناکامی دل یافتیم و دانستیم که آن احوال و رفتار از کجا ناشی شده ،

ناگهان در وجودمان اعجازی صورت میگیرد یعنی مقدار
زیادی بر اعصاب خود مسلط و از زنجیر سوران ملالت و
سوء خلق آزاد و آسوده میشویم . و نیز پس از آنکه در نتیجهٔ
دقت و تحقیق ، فهمیدیم که سوء خلق و بدرفتاری دیگری
چه سبب و موجبی دارد ، از او برد باری بیشتری میکنیم
و با او بهتر میسازیم .

فصل هشتم

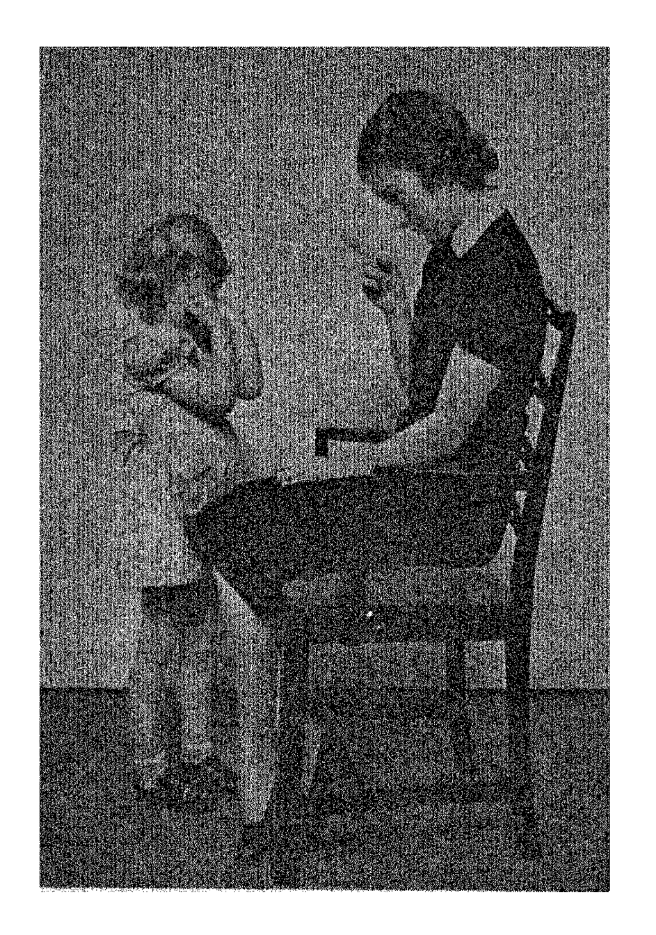
چه بسا که ناراحتی امروز ما زائیدهٔ وقایع دیروز است

غالباً وقتی غمزده و پریشانیم، ازعلت غم وپریشانی خود خبر داریم و میدانیم که این غصه و ناراحتی خیال، بسبب عدم موفقیت و یا بجهت آن است که ما را چنانکه انتظارداشتیم ، نپذیرفته وطرف توجه قرارندادهاند .

ولی گاه میشود که ناراحت و عصبانی و بیچارهایم ونمیدانیم چرا . ازدنیا وهرچه دراوست ، ناراضی و بیزاریم و گوئی امروز از دندهٔ چپ برخاستهایم !

حقیقت این است که ناراحتی و تشویش ما سبب و موجبی دارد که فراموش کردهایم و متوجه نیستیم که ناراحتی امروز ما زائیدهٔ اتفاقات دیروز و وقایع گذشته است .

چه بسا واقعه که ظاهراً ازنظر، محو و فراموش شده لکن در قعرخاطر، زنده وموجوداست وروزی اسباب رنج و زحمت خواهد شد .



این اوقات تلخی مادر ممکن است در تمام‌عمر از یاد شما نرود.

بلی هیچ خاطره‌ای نیست که در حافظه ثبت وضبط نشود و دفتر حافظه هیچیك از محفوظات خود را هرگز از دست نمیدهد .

مثلاً اگر روزی یکی باشما خوب تعارف نکرد و رنجیدید یااگر کاری که درنظرداشتید انجام نیافت ورنجور شدید ، گذشته ازاینکه آنروزشما بملالت خواهد گذشت ، آن رنجشها بدون توجه ومیل شما درحافظه پنهان میشود و باز روزی بمناسبتی از زوایای تاریك خاطر بیرون میآید و مثل نفتی که در آتش بریزند، بغصه و رنج آنروز شما مدد میکند .

اما خوشبختانه همه کس بآسانی برای خود ذخیرهٔ رنج و غصه تهیه نمیبینند و چه بسا اشخاص که از جواب سلام نشنیدن، خنده‌شان میگیرد یا اگر کاری بانجام نرسید، برحرارت و جدیتشان میافزایند یا اگر خبر بدی رسید ، مثل بارانیکه روی سنگ بریزد ، درآنان اثر نمیکند .

زود رنجی از ضعف است

اشخاصیکه بنفس خود اطمینان ندارند، حساس میشوند و از جزئی ناملایمی میرنجند و بدون آنکه خود متوجه باشند ، یاد ناملائمات و رنجشها در خاطرشان میماند و در طرز فکر و رفتارشان مؤثر واقع میشود، مثلا غمگین با

تندخوو یابدبین میشوند ونمیدانند چرا باین امراض روحی گرفتارند زیرا خاطرات بد ومؤلم، خودرا درشعور باطن ما مخفی مکنند و بآسانی ظاهر نمیشوند یا بزبان دیگر، انسان طبعاً از خاطرات رنج آور گریزان است و دوست ندارد آنها را از حافظه بیرون بیاورد و دوباره پیش چشم بگذارد.

ولی آن دشمنان پنهان، دست از کینه‌توزی و بدکاری نمیکشند واخلاق وروحیات واعمال مارا بمیل خودوامیدارند؛ چنانکه گاه ازخود ودیگران، حرکات واعمال وحرفهائی میبینیم ومیشنویم که ظاهراً بیجهت و موجب کمال تعجب-است لکن اگر کاوش کنیم معلوم میشود که زائیدهٔ خاطرات ناملائمی است که در شعور باطن ما ذخیره شده.

ضرب‌المثل فراسوی میگوید: «اگر خوب بدرد کسی برسیم، هرچه کرده بر او میبخشیم.» یعنی اگر بعلل رفتاراو پی ببریم، میبینیم که محکوم خاطرات خود بوده.

ولی البته کافی نیست که بدانیم چه وقایع وحوادثی بر شخص خطاکار گذشته، بلکه لازم است بدانیم از آن وقایع وحوادث، چگونه متأثرشده زیرا چنانکه گفتیم نوع تأثر اشخاص متفاوت است و دونفر از یك واقعه بیکسان متأثر نمیشوند.

وقایع مزاحم را درطبقات زیرین شعور باطن دفن میکنیم

اگر کسی بتواند حوادث زندگانی خود را بخاطر بیاورد ، منشأ وموجب اخلاق ورفتار و کردار خودرابدست خواهد آورد ، همینکه باین کشف موفق شد ، مثل اینکه بندی از فکرش باز شده باشد ، بسهولت از قید خیالات و رفتارمزاحم خود خلاص وباصلاح خود موفق خواهد گشت.

اما متأسفانه قوهٔ ذاکره یعنی آن قوه ایکه خاطراترا درحافظه جستجومیکند وپیش ما میگذارد ، همیشه باختیار نیست چنانکه گاه یکی را که سالهاندیده‌ایم، بمحض دیدن میشناسیم و اسم میبریم و یادگارهای کهنه‌ای که با او داشته‌ایم بیادمان میآید ولی اتفاق میافتدوقتی که میخواهیم شخصیرا که خوب میشناسیم ، بدیگری معرفی کنیم ، بدبختانه اسمش را فراموش کرده ایم و دچار شرمساری میشویم ؛ یا درموقع لازم هرچه کوشش میکنیم ، یك لغت یا شعر بسیار مأنوس بخاطرمان نمیرسد !

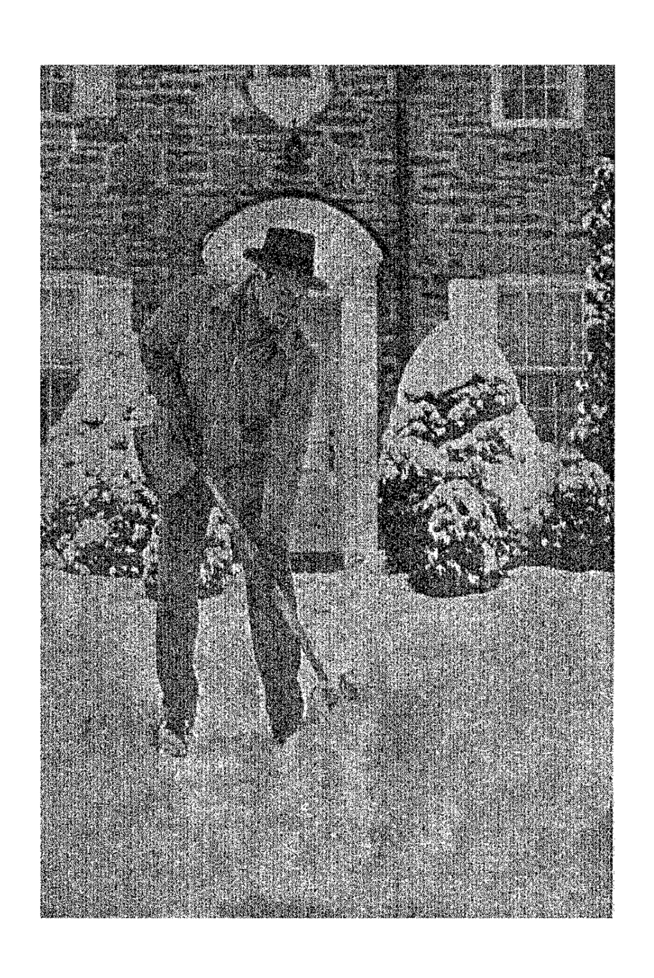
این فراموشیها بیجهت نیست واگر بتوانیم حوادثیرا که با اسم یا کلمه یا شعر فراموش شده مربوط است ، در حافظه پیدا کنیم، مشکلمان حل میشود یعنی آنچه فراموش کرده ایم بخاطرمان میآید ، لکن همه کس در این عمل

تمرین کافی ندارد و باید دراینموارد باستاد روانشناس رجوع
کرد وعلت فراموشی و وسیلهٔ بازیافتن خاطرهٔ فراریرا از
او خواست .

بهر صورت هیچ حال ورفتاری نیست که در ما سابقهٔ
ذهنی وموجباتی از گذشته نداشته باشد واگر نتوانیم مانند
استاد روانشناس ، همیشه بکشف آن موجبات وسوابق ذهنی
موفق بشویم، همینقدر باید بدانیم که اگر اسم یا کلمه یا
مطلبی بخاطرمان نمیرسد ، باین علت است که با واقعه یا
وقایع نامطلوب یاشرم آوری پیوستگی دارد ومابرای اینکه
ازمزاحمت آن وقایع آسوده باشیم ، آنهارا درطبقات زیرین
شعور باطن دفن کرده‌ایم .

بلی ، ماخاطرات رنجه کننده و شرم آور را درشعور
باطن خود پنهان وفراموش میکنیم تا از ایذاء و آزارشان در
امان باشیم ولی آن خاطرات، علیرغم ما درافکار و کردارمان
نفوذ ودخالت تام دارند ومااز آن بیخبریم وچه بسا که چون
ازعلل رفتار خود خبر نداریم ، از کرده پشیمان میشویم و
از کردار خود متحیر که چرا چنین عملی از ما سر زد یا
چنان کلمه‌ای بزبانمان آمد !

خاطرات مدفون هرگز نمیمیرند و از قدرت خود
چیزی از دست نمیدهند ، همواره رفتار ما را بمیل خود



کاردستی از رنج روحی میکاهد

وامیدارند واگر همیشه موذی ومضر نباشند، گاه مشکلات و محنتهای بزرگ فراهم میکنند.

بی‌محل نیست که یك مثال از خاطرات پنهان بیاوریم:

ویلیام پانزده ساله ازشوکولات بدش میآید و هرگز باین شیرینی لب نمیزند. مادرش کنجکاو میشود و بکمك استاد روانشناس، این سابقه و حکایت را ازشعور باطن پسر بیرون میآورد:

ویلیام میگوید: «پنج سال داشتم و باپدرم بخانهٔ فلان دوست بمهمانی رفتم. پدرم که علاقهٔ زیادی بتربیت من داشت، سفارش کرد که در مهمانی، آرام و مؤدب بنشینم و برخلاف آداب، حرکتی نکنم. ظرف شیرینی را چند بار گرداندند ومن سه‌بار برداشتم، بارچهارم که‌ظرفرا پیش‌رویم گرفتند، بازدستم رفت که بردارم. پدرم چنان نگاه‌تندی کرد که دستم واپس رفت و از خجالت سرخ شدم. وقتی خانم صاحبخانه پس‌ازچند دقیقه بمن امرداد که بطبقهٔ بالا بروم وفلان جعبهٔ عاجرا که میخواست بمهمانها نشان بدهد ازروی میز بیاورم، نفس راحتی کشیدم وبعجله بیرون رفتم. همینکه باتاق بالا رسیدم دیدم جعبهٔ شوکولات باز است و من آزاد! آنقدر که وقت اجازه میداد، خوردم و بلعیدم ولی ترس وپشیمانی وخجلت، سراپامرا فراگرفت و از

تصوراینکه الآن یا وقت دیگر، سرّ و گناهم برملا خواهد شد،تب کردم و چندین روز ناخوش بودم. نمیدانم کسی از گناه من باخبرشد یا نه، ولی هرگزبرویم نیاوردند»

از آن ببعد ویلیام ازشوکولات نفرت داشته ولی از علت این بیزاری بیخبربوده. پس از آنکه بکمك پزشك روانشناس، خاطرهٔ پنهان بیادش میآید، مثل اینکه گرهی را از فکرش گشوده باشند، آزاد وآسوده میشود و بخوردن شوکولات میل میکند.

یك نمونهٔ دیگرهم ازتأثیرپنهان کردن (یاباصطلاح روانشناسی، پس راندن) خاطرات مزاحم میآوریم:

در خانوادهای دو دختر بودند که یکی از دیگری پنجسال بیشترداشت. هرچه خواهر کوچکتربنام مریم، شیرین و خونگرم و خوش محضر بود، لیلا خواهر بزرگتر، با همه سردی و تندی میکرد.

پدر ومادر باکمال تأسف شاهد این اختلاف اخلاق بودند و خیال میکردند که دخترهاشان با خو و سرشت مختلف بدنیا آمدهاند لکن در نتیجهٔ تحقیق و تشخیص پزشك روانشناس (یاروان پزشك) معلوم شد که ابتدا لیلا خود را مورد کمال مهرمادرمیدانسته ولی پس ازتولد مریم



مثل اینست که خود را از دو دلی خلاص کرده.

حس میکند که از محبت مادر ، مقداری کاسته و متوجه خواهر نوزاد شده . باینجهت هر روز ملولتر و غصه‌دارتر میگشته تااینکه‌چون‌مادرازعهدهٔ‌حفظ دوفرزند برنمیآید، اورا بکودکستان میفرستد وشك وتردید لیلا رادربیمهری مادرمبدل بیقین میکند. این تصور و اشتباه ، لیلا را محزون وبدبین و گوشه گیر بارمیاورد ، اما پس از تشخیص روان۔ پزشك ، همینکه لیلا بعلت بدبینی وتندخوئی خود آگاه میگردد ، این اخلاق نامطلوبرا همچون لباس زائد و عاریتی از خود دور میکند و وجودی مهربان و مشفق و خوش‌خومیشود یعنی پس‌ازآنکه خاطره‌های پنهان و رنج۔ آوربچگی را بیاد میآورد ، مثل اینکه بار گرانی از دوش انداخته باشد ، ازفشار و زحمت آن خاطرات که در شعور باطن اونهفته بوده ورفتاراورا بارادهٔ بدخواهانهٔ خود وا ـ میداشته ، خلاص میشود وبخلاف سابق که رفتاردیگرانرا با خود عموماً بنا بر بیمهری میدانست میفهمد که باشتباه میرفته و باهر که خوش خلقی کند ، خوش روئی خواهد دید .

اگر کمك روان پزشك نمیبود ، لیلا بکشف علت بیماری روحی خود موفق نمیشد و درتمام عمر از سلطهٔ آن

خلیقهٔ ناروا که ازحسادت بچگانه دراوتولید شده بود رنج
میکشید زیرا بابد بدانیم که همه کس بصرف خواستن و
بدون تحصیلات عمیق وتخصص وتمرین فراوان، نمیتواند
بشناختن و کشف امراض روحی توفیق حاصل کند و چه
بسا تصورات وتشخیصات ما دربارهٔ خودمان و دیگران که
ناصحیح و گمراه کننده است .

فصل نهم

حل مشکل یا فرار از مشکل

هراحتیاجی که بر آورده نشد موجب ناراحتی میشود و هر ناراحتی ، ما را به تدبیر و عمل وامیدارد .

مثلاً طفل گرسنه فریاد میکند و شیر میخواهد ، وقتی براه افتاد ، خود را بپای میزخوراکی میکشاند و همینکه بزرگتر شد ، بدکان قنادی میرود . بهرحال تا احتیاج بغذا دارد، ازتدبیر وعمل فرو نمینشیند و همینکه آن احتیاج بر آورده شد ، آسوده میشود و دست از فعالیت میکشد .

احتیاجات اجتماعی نیز بهمین نحو، موجب ناراحتی میگردد و ما را بفعالیت وامیدارد . لکن باید دانست که درامور معنوی اگر فعالیت تاحدی رفع ناراحتی میکند ، همه وقت بحل مشکل و معما موفق نمیشود و احتیاج را بر نمیآورد .

ولی همه کس برای رفع ناراحتی خود که از بر نیامدن احتیاجات اجتماعی تولید میشود ، یکسان عمل نمیکند

وغالباً هر کس بوسیله‌ای دست میزند که باردیگر در مورد مشابه بکاربرده و موفق شده .

مثلاً شاگردی که‌ازعهدهٔ فهم‌درسی بر نمیآیدممکن‌است بچندین قسم عمل کند: یکی اینکه درس راطوطیوار بیاموزد یا آنکه اشکالرا بگردن معلم و کتاب بگذارد یا خیال کند که چون سایر مواد را خوب یاد گرفته ، این یکیرا میتواند ندیده بگیرد .

وقتی کارمند اداره میخواهد از زیر بار کارسنگینی شانه خالی کند ، پیش رئیس میرود و از بی‌ترتیبی تقسیم کار، شکایت میکند یا آنکه بهرحیله‌ای شده وظیفهٔ خود را بعهدهٔ رفیقی میگذارد یا آنکه ناخوش میشود یا سستی و اهمال میکند تا بلکه موضوع ازمیان برود .

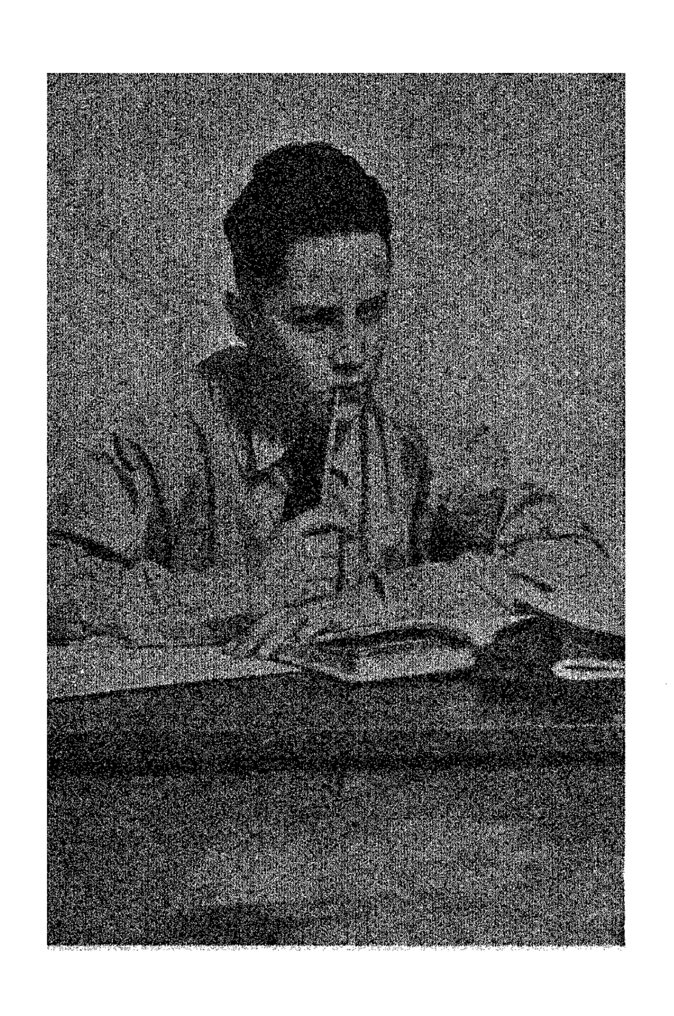
و همچنین وقتی شخص،خود را چنانکه انتظار دارد طرف توجه دیگران نمیبیند ، یکباره از مردم میگریزد وازترس اینکه مبادا درمیان جمع مورد تحقیرواقع شود ، کناره گیریرا برهر گونه خلطه و آمیزش ترجیح میدهد ؛ یا آنکه درمیان جمع ، ناراحت وپریشان وترسیده بکنجی مینشیند ویك کلمه حرف نمیزند ، یا آنکه بنای مسخرگی را میگذارد وشوخیها وخنده‌های بیجا میکند؛ یا ازغایبین بد میگوید و بحاضرین میپرد و بهرچه بگویند ایراد

میگیرد تا بدینوسایل خود را طرف توجه کرده باشد.

خلاصه آنکه هروقت یکی از خواهشهای اجتماعی ما برنیاید، ناراحت میشویم و دست بکاری میزنیم که اگر آن خواهش را برنیاورد، لااقل رفع ناراحتی کند، زیرا هرنوع فعالیت وعملی چه مادی باشد مانند باغبانی و ورزش و چه معنوی مانند خواندن ونقاشی کردن، و یا تدابیر و اقداماتی که در مورد شاگرد مدرسه و کارمند اداره مثل آوردیم، تا حدی ناراحتی راعلاج میکند، گرچه خواهشی را که موجب آن ناراحتی شده برنیاورد.

باید این موضوع مهم را که مایه واساس خوشبختی یا ناکامی است، باین مختصر رها نکنیم زیرا هرچه در آن بشرح و بسط و تکرار بپردازیم رواست:

لازم است بدانیم که فعالیت وعملیات ما اغلب برای رفع ناراحتی است ونه برای حل مشکل، چنانکه فی المثل شاگرد مدرسه با هیچیك ازعملیاتی که ذکر کردیم، بحل معمای خود که آموختن و کسب موفقیت و جلب توجه باشد، توفیق حاصل نمیکند و کارمند اداره که بهروسیله ازکار اداره میگریزد، گرچه فعلاً خیال خود را آسوده کرده ولی بدینوسایل موفقیتی بدست نمیآورد. ویا کسی که ازجمعیت میگریزد و درخانه مینشیند، گرچه از غم



وقت را بحیرت نباید گذرانید.

این که اورا چنانکه باید درجامعه نمیپذیرند ، موقتاً فارغ میشود لکن هرگز بدینوسیله باصلاح وبهبود روابط خود با دیگران موفق نمیگردد و برای خود اعتبار و محلی در جامعه بدست نمیآورد .

برای احترازازحل، مشکل ومعما یعنی برای‌اینکه از پیدا کردن وسیله وعلاج ودرمان دردی که ازطرف‌توجه نبودن داریم، بگریزیم، راه فرار بسیاراست. مثلاً اشخاصی که میبینید خجول و کمرو و یابیحیا وپرخاشجو یاساکت وخاموش یا پر گووفضول یامردد و بی‌تصمیم ویا بی‌تأمل و سبکسرند، همه مردمانی‌هستند که بخود اطمینان واعتماد ندارند یعنی تصور میکنند که جامعه آنانرا چنانکه باید نمیپذیرد ومحلی را که درخورلیاقتشان است بآنها نمیدهد. این است که چون نمیتوانند و یا نمیخواهند درد واقعی خود را درمان کنند ، برای آرام کردن خاطر پژمرده و پریشان خود، میانه روی واعتدال‌را از دست میدهند و براه افراط یا تفریط میروند .

ونیزازراههائی که برای فرار ازرنج ناکامی داریم ، نشستن وغصه خوردن ویاحوادث زندگی اشخاص را بمیل خود در خیال‌،ساختن است ، ولی متأسفانه هیچیك از این وسائل ، عقده‌ایرا که در دل ما است نمیگشاید و معما را

حل نمیکند. مثل این است که بجای نان، قندران بجویم، گرسنگی را بحیله یك لحظه از خود دور کرده ایم لکن لحظهٔ بعد عبوستر میآید و سختتر حمله میکند .

ناکامیها و رنجهای روحی را نیزاگردر وجود خود از ریشه نخشکانیم ، باز میروید و سرسبزتر میشود .

حقیقت پوشی

دانستیم که احتیاجات ما همیشه آسان بر نمیآید و تا احتیاج برنیامده ، آسایش واقعی حاصل نمیشود . ونیز فهمیدیم که برای بر آوردن احتیاج و یا لااقل برای رفع ناراحتی ، ناچار بوسایلی متشبث میشویم که اگر بمقصود نرساند ، تحمل محرومیت را آسانتر میکند .

هم واجب است بدانیم که غالباً هر گونه عملی که دراینموارد ازما سرمیزند،بدون حساب قبلی وبطورطبیعی- است همچنانکه وقتی ضربتی متوجه ما میشود ، بی اختیار و بدون تفکر ، دست را حایل قرار میدهیم .

مثلاً یاد دارم که دختریرا بمهمانی بزرگی دعوت کرده بودند ، چند روزی مشغول تهیهٔ لباس وخود آرائی بود تااینکه ناگهان دوسه ساعت مانده بوقت رفتن،متوجه شد که مادرش کسالت دارد و نباید او را تنها بگذارد .

هرچه گفتند و هرچه مادرش اصرار کرد فایده نبخشید وعاقبت بگریه افتاد،میگفت «چطورمیتوانم مادرم را باین حال بگذارم و بخوشگذرانی بروم ! »

درصورتیکه مختصر کسالت مادر چیز تازه‌ای نبود و احتیاجی به پرستاری او نداشت .

بعدها مادرش حکایت کرد که «چند شب بود دخترم راحت نمیخوابید و پریشان بود ومن بخوبی میدیدم که از رفتن بآن مهمانی وحشت دارد زیرا خیال میکند که نتواند از حیث لباس ، در مقابل آنهمه دختر، عرض اندام کند .

اما همینکه کسالت مرا بهانهٔ نرفتن قرارداد ومنهم ازمحبت‌او تشکر کردم،راحت شد وراستی‌باور کرد که‌برای نرفتن بمهمانی ، دلیل صحیح وقابل قبولی داشته : آنشب را بخلاف شبهای پیش آسوده خوابید لکن روزهای بعد، ازاحوال وازخلال کلماتش پیدا بود که باطناً ازنرفتن بآن مهمانی رنجور شده .»

حالا اگر با تأمل و دقت، درافکار و احوال آندختر به‌تحلیل و تجزیه بپردازیم ، باین نتیجه میرسیم که خانه ماندنش بعلت کسالت مادرنبوده زیرا مرض مادر بدترنشده و کسی از او درخواست نکرده بود که برای پرستاری در خانه بماند . واقع این است که با وجود کمال شوقی که

بمهمانی رفتن داشته ، میترسیده که درمیان دیگران جلوه
نکند زیرا پیداست که بدرخشیدن و جلب توجه کردن ،
علاقهٔ فراوان داشته و در روزهای پیش ازمهمانی،در ضمن
تهیهٔ لباس و خود آرائی ، گرفتارپریشانی و دو دلی بوده و
راهی برای حل معما نمییافته تا آنکه کسالت مادر، همچو
پرده ای فریبنده که روی حقیقت ملال آور و غمناکی را
بگیرد ، بنظرش میرسد و او را از روبرو شدن با حقیقت،
خلاص میکند .

ولی اوخود دانسته وعمداً اینطور فکروعمل نکرده
و از این حقایق خبرنداشته ، بلکه برای رفع نگرانی و
ناراحتی ، راه فراری ازحقیقت بنظرش رسیده و بی‌اختیار
ازآن راه رفته تا خود را ازاحتمال شکست خوردن و رنج
ناکامی یعنی بمهمانی رفتن وجلوه نکردن،رها کرده باشد.

اما متأسفانه فرار و بهانه جوئی و حقیقت پوشی ،
معمای‌اورا حل‌نکرده ومعلوم نیست اگر باردیگر بمهمانی
دعوت شود، برای احتراز از شکست و ناکامی چه حیله‌ای
بکارخواهد برد و خود را چگونه فریب خواهد داد .

گفتیم باقرب احتمال،آندختر ندانسته عمل کرده
ولی‌چه بسا که برای احترازازحل معمای نامرادی،دانسته
حقیقت رادگرگون جلوه میدهیم وامررا بدیگران‌مشتبه

میسازیم.مثلاً کسیکه برای پذیرفته شدن بخدمت دولت، در امتحان شکست میخورد ، تقصیر را بعهده نمیگیرد و میگوید آنکه موفق شد، حامی صاحب نفوذ داشت و من پشتیبان نداشتم . یا شاگرد مدرسه که ازدرس عقب‌میافتد، میگوید معلم با من نظرخوش ندارد ، و از این قبیل ...

اینگونه اشتباه کاری.کردن و حقیقت رادگرگون جلوه دادن ، اگر آناً موجب اسکات وآرامش خاطر بشود ، وسیلهٔ موفقیت‌نخواهد شد وعاقبت‌توجه دیگرانرا بماجلب نخواهد کرد . باید دلیرانه با حقیقت روبرو شد و با خود گفت که اگرمرا در آن جمع ، بخوبی نمیپذیرند برای این است که بهمه ایراد میگیرم و بی ادبی میکنم یا اگر رئیس بمن عنایتی ندارد بعلت این است که وظیفه‌امرا خوب انجام نمیدهم ومتصل عذر و بهانه میآورم و اگر از همشاگردیها عقب افتاده‌ام بدلیل این است که همت درس خواندن ندارم یا اگر درامتحان شکست خوردم‌بجهت این‌ است که معلومات لازمرا فرا نگرفته وخودم را مهیانکرده بودم .

دیگرانرا مقصر شمردن و کوتاهی و تقصیرخود را بگردن بخت گذاشتن ، موجب‌کامیابی نمیشود . صداقت آسانترین راه زندگی است،خودرا گول نزنیم و باخودمان

راست بگوئیم و گرنه پس ازچندی که خودرا فریب دادیم، دیگر گول خودرا نخواهیم‌خورد و بجز پشیمانی وغم‌پناهی نخواهیم داشت .

طرق دیگر

یکی دیگر ازطرق فرارازحقیقت این است که‌احوال خود را بدیگران نسبت بدهیم و تقصیر خود را بگردن سایرین بگذاریم ، چنانکه اغلب از اشخاص تند خو و بی ادب میشنویم که « من از فلانی بدم میآید ، آدم تند و بی‌ادبی است .» وحال آنکه در واقع،عکس معایب خود را دردیگری دیده یاآنکه تندی وبی‌ادبی اوست که دیگریرا تند و بی‌ادب کرده و بمبارزه واداشته .

همه دیده‌ایم بچهائیکه عزیزولوس بارمیآیند،وقتی کار بدی میکنند و بزحمت میافتند ، گرچه کسی بر آنها ایرادی نگرفته باشد،بنای‌بدخلقی وتندخوئیرامیگذارند. اما متأسفانه بسیاری از بزرگها در اینمورد ازبچها عاقلتر نیستند وچه بسا که نتیجهٔ سوء اشتباهات وخطاهای خودرا از دیگران میبینند .

راه دیگربرای پرهیزازحقیقت‌بینی وخود رافریب دادن این است که آنچه را آرزو داریم و در دست دیگری

میبینیم، مورد انتقاد وایراد قرار بدهیم، چنانکه زنها اغلب
از آرایش پرخرج و لباس گران و جواهر پرقیمت زنهای
دیگر ایراد میگیرند و بد میگویند، درصورتیکه خود در
ته دل آرزوی چنان آرایش و لباس و جواهر را دارند.

اگر هر دفعه که میخواهیم از اینگونه ایرادها بکسی
بگیریم، یك آن از گفتن خود داری وتفکر کنیم، متوجه
خواهیم شد که ایراد ما در واقع برای آرام کردن خاطر
ورفع ناراحتی است که ازحسادت وحرص بداشتن مزایای
دیگران درمابوجود آمده. دراینصورت لب ازانتقاد خواهیم
بست وبامردم بهتر خواهیم ساخت و درنتیجه بتقویت اخلاق
و شخصیت و سعادت خود کمك بسزائی خواهیم نمود.

فصل یازدهم

عالم خیال

در فصل گذشته از عذرو بهانه آوردن و حقیقت را بخود مشتبه کردن و هم ازاحوال وتقصیرخود را بدیگران نسبت دادن ، آگاه شدیم . اینك از ملجأ خیال صحبت میکنیم .

میبینیم که اشخاصی اغلب در انزوا زندگی میکنند وحال آنکه یقین داریم ازخلطه وآمیزش لذت میبرندمنتها رنج تنهائیرا بر ناملایماتی که در اثر آمیزش ، برای خود پیش‌بینی میکنند ، ترجیح میدهند .

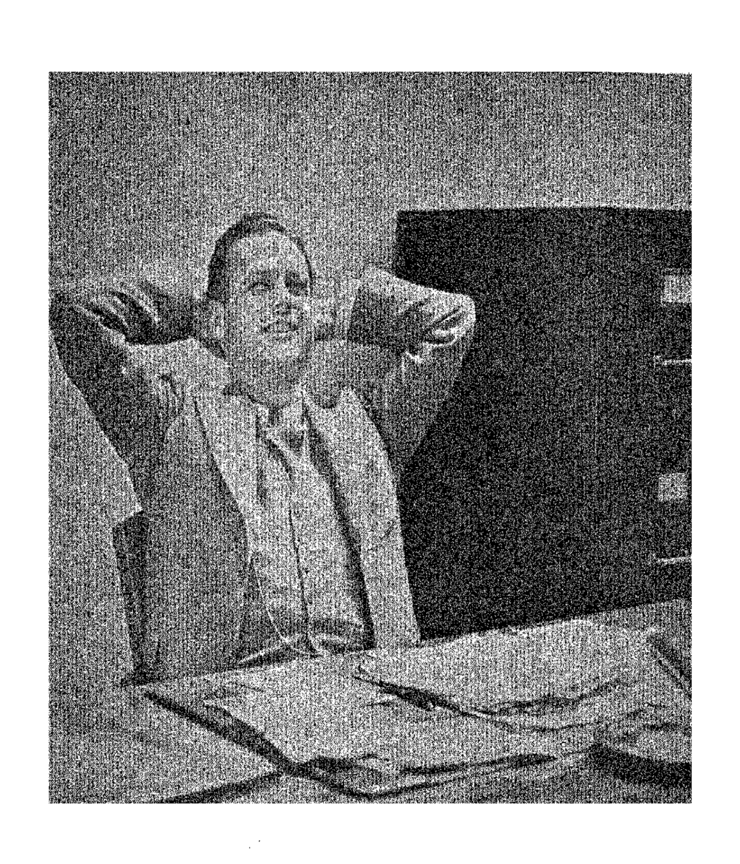
من اشخاصیرا میشناسم که عضو کلوب ما هستند و ماهیانه را منضماً میپردازند ولی هیچوقت بکلوب نمیآیند یا وقتی میآیند که کسی نباشد!

اینگونه‌اشخاص بجای اینکه عیب رادرخودبجویند و در رفع آن بکوشند، بخیالبافی میپردازند وروزگاروقضایا

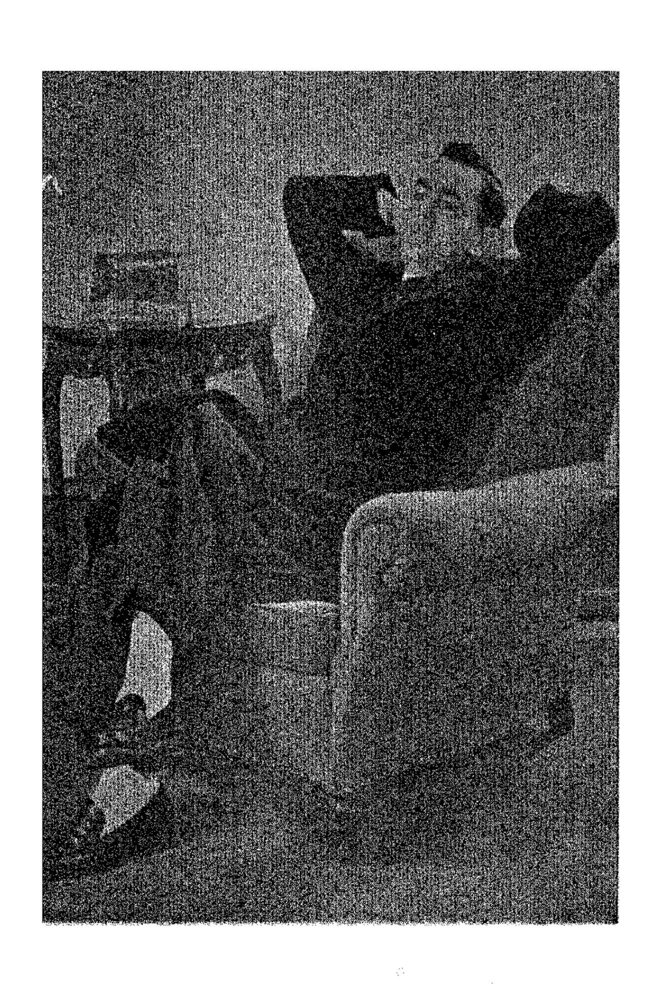
را در آئینهٔ تصور ، بصورتی که دلشان بخواهد میسازند ، مثلاً خود را درخیال میبینند که درمیان جمع،مرکز توجه و قدرشناسی و احترام واقعند و همه از خوبیها وفضائل و کارهای بزرگشان خبردارند وهردفعه که‌شخص برجسته‌ای برای شغل مهمی لازم باشد ، از آنها نام میبرند .

حتی کسانی هستند که بنقص خود واقفند ومیدانند برای اینکه طرف توجه باشند چه باید کرد ولی نمیتوانند خودرا باراده و فرمان عقل دربیاورند و باینجهت بتریاق تصور وخیال متشبث میشوند ، از اینقرار که یا اشخاص و مکان و زمانرا بصورتی که هست درنظرمیگیرند ووقایع را آنطور که‌آرزو دارند تصورمیکنند یااینکه اشخاص ومکان وزمان دیگری موافق دلخواه خود درخیال میسازند وخود رامرکز آن‌عالم‌خیالی قرارمیدهند وهر کامی که‌بخواهند، ازآن جهان وهمی برمیگیرند .

البته این بهشت موعود یعنی عالمی که هرچه‌آرزو کنیم ، بی رنج کسب و محنت تحصیل فراهم باشد، دنیائی که بجزمدح وثنا وتعظیم و تکریم ما درآن نباشد ، خوش عالمی است اما صد حیف که این جهان خیالی دیر نمیپاید واثری از خود بجا نمیگذارد.



گاه در بیداری خواب خوش می‌بینیم.



گاه در بیداری خواب بد می‌بینیم

پرواز خیال تا چه حد مجاز است

پرواز خیال از اعمال طبیعی ما وغیر قابل احتراز۔ است ، کسی نیست که بتواند گاه بگاه از حقایق دشوار زند گی ، بآسانیها و روانیهای خیال پناه نبرد . لکن باید قوهٔ خیال و واهمه را بنفع خودواداشت زیرا اگر بحال و اختیارخود باشد، غالباً موجب زحمت و زیان خواهد بود .

اگر شما در خود ندیده‌اید ، در دیگری میتوانید دید که گاه خیال بالمره جای عمل را میگیرد ، چنانکه من جوانی را میشناسم که با وجود کمال علاقه و عشقی که بدرس خواندن ودانشمند شدن دارد، اوقات را غالباً بخیال میگذراند و درتصور ، خود را عالم ومتبحر میبیند لکن رنج کار و تحصیل را برخود هموار نمیکند. یا اشخاصیرا میبینیم که مدام از کارهای بزرگ صحبت میکنند و نقشه۔ های وسیع درنظر میگیرند ولی هرگز قدمی در راه سعی و عمل برنمیدارند و شبها و روزها در خیال،خود را مجری آن کار های بزرگ و نقشه های وسیع ، تصور میکنند و شاهد مقصود را در عالم واهمه در آغوش میکشند ...

بعکس اینها بعضی هستند که منظور خود را در خیال، آنطور که آرزو دارند تصور میکنند وهدف کوشش و مجاهده قرار میدهند وتا شاهد آرزو را از فکر بحقیقت

نیاورند، آسوده نمینشینند. دراینصورت قوهٔ تخیل، محرك و مقوی عمل و مایهٔ ترقی و پیشرفت خواهدبود.

گواه این مدعاقصه‌ای دارم که خود بچشم دیده‌ام:

سه برادر که نه پدر داشتند و نه مادر، درخانهٔ پدر بزرگشان زندگی میکردند و پیرمرد را که میبایستی در آخرعمر، آزاد و آسوده زندگی کند، بزحمت و مضیقه انداخته بودند. برادر بزرگتر که از مرحلهٔ کودکی گذشته بود ورنج پیرمرد را حس میکرد، درخیال، نقشه میکشد که روزی خانهٔ بزرگ ومجللی برای پدر بزرگ بسازد و در آن خانه چنانکه شاید ازاونگاهداری و پذیرائی کند.

این آرزو چنان در او قوت میگیرد که شب و روز و فکر و ذکرش را بخود مشغول میکند تا آنکه تحصیل مقدماترا بتحریك عشق و آرزو، درمدت کمی بپایان میرساند و دیری نمیگذرد که در فن معماری و مهندسی ساختمان، کمال‌شهرت وثروت فراوانی پیدا میکند و آرزوی خودرا ازخیال، بصورت حقیقت درمیآورد.

جوانهای دیگر هم هستند که از اینگونه آرزوها دارند و در تصور برای خود و عزیزانشان خانه‌های مجلل میسازند ولی چون هرگز ازفکرو تصورتجاوز نمیکنند و

بمرحلهٔ عمل پا نمیگذارند، همواره دراین آرزوها همچون در خواب آشفته بسرمیبرند و ناراحت و در عذابند .

پس اگرفکر وتخیل ما را بعمل و نتیجهٔ عاقلانه و مطلوب برساند ، خوب است ولازم ؛ ولی اگر مارا چنان بخود مشغول کند که از هر عملی باز بمانیم، مخدری است که قوای دماغی را مسموم وما را درزندگی، عاجز وزبون و ناکام میسازد .

پناه بگذشته

اما برای گریز ازحل معما و اصلاح خویش، طرق دیگری نیزهست که یکی از آنها پناه بردن بگذشته است .

وقتی شخص از وضع خود ناراضی است و در حال حاضر مایهٔ خوشنودی ندارد، بیاد کارهای گذشته پناه میبرد و هرچه بتواند خود را در آن احوال نگاه میدارد تا از حقیقت و ناملایمات وضع حاضر، در امان باشد .

چه بسیار اشخاصی که دایم از پیشرفتها و خوشیها و کامروائیهای خود در گذشته ، صحبت میکنند وبرآنچه رفته تأسف میخورند .

پناه بگذشته یك نوع مخدری است که اگر موقتاً خاطر دردمند را تسلی بدهد ، علاج درد را نمیکند .

وهم اشخاصیرا میبینیم که وقتی ازمحل اقامت خود بجای دیگرمنتقل میشوند، بعوض آنکه خود را با وضع ومحل تازه، آشنا و مأنوس کنند و با هرچه از خوشی در دسترس دارند، بسازند و خوش باشند، مثل بچها پیوسته بیاد خانه ودوستان ومعاشران قدیم، روزگار را بحسرت و بیتابی میگذرانند زیرا نمیخواهند رنج دوست گرفتن و زحمت مأنوس شدنرا دوباره برخود هموار کنند. درست مثل این است که آدم گرسنه چون دیروز غذای خوبی داشته، نخواهد امروز زحمت بکشد و برای خود غذائی احیاناً ازمال دیروز بهتر، فراهم کند.

در صورتیکه لذت زندگانی در مجاهده است، باید با حقایق روبرو شد و بجای آه و افسوس، بنیروی سعی و همت، اشکالانیرا که بر سر راه کامیابی است، از میان برداشت.

از حقیقت بخیال و یا بیادگار، پناه بردن و در پس زانوی غم نشستن، بیماری ناکامی را درمان نمیکند. کسیکه بکامیابی و سعادت خود علاقمند است باید بهیچ عذرو بهانه ازحقیقت نگریزد و پیوسته هرمانعی را که در

وجودخود برای کسب موفقیت وجلب توجه دیگران میبیند
ازمیان بردارد .

یقین بدانید که کوشش و مبارزه و اصرار در اصلاح
و تقویت روحیهٔ خود، پیش ازآنکه ما را بمنظور برساند
عین کامیابی و لذت ووسیلهٔ رهائی اززنجیرسوزان غم وغصه
است .

فصل دوازدهم

پرخاشجوئی

گفتیم کسیکه ازروبروشدن با حقیقت پرهیزمیکند ونمیخواهد بداند چرا موفق وطرف توجه نیست و برای حل این معما چه تدبیری باید کرد ، ناچار برای آرامش خاطر ، بوسایلی دست میزند که از آنجمله بانزوا و بعالم خوش خیال پناه بردن و یا بیادگارهای دلپذیر گذشته رجوع کردن و یا گناه خود را بگردن دیگری گذاشتن‌ـ است .

وسیلهٔ دیگر برای فرار ازحقیقت و معما ، حمله و پرخاش است : بعضی همینکه وضع را مخالف میل خود دیدندویا ایراد وانتقادی شنیدند ویا درکاری موفق نشدند ، یعنی همینکه دیدند طرف توجه وتحسین نیستند ، ناراحت و عصبانی میشوند و عدم رضایت خود را بصورت حمله و پرخاش ظاهر میسازند .

البته داد وفریاد کردن وسخت گفتن و دربهم زدن و قهر کردن، موقتاً رفع ناراحتی میکند لکن مشکل‌اصلی



خندهٔ دراز پر صدا بهر دلیل نامطلوب است

را که موجب ناراحتی شده از بین نمیبرد بلکه احتمالاً گرهی بر عقده‌های دیگر میزند .

هر گاه علت حقیقی خلق تنگی و پرخاشجوئی و احیاناً تند گوئی و بی‌ادبی خود را جستجو کنید ، میبینید که این معایب همه از آن است که در کارها موفق و طرف توجه نیستید .

دراینصورت چرا براه موفقیت ومردم داری نرویم و خودمانرا یکباره از درد و غم خلاص نکنیم !

یقین داشته باشید که موفقیت شما ممکن واگرازراه درست برآئید ، خیلی آسان است ؛ و چنانچه در طریق مردم داری سیر کنید ، چندی نمیگذرد که مورد توجه و محبت واقع خواهید شد و دیو بدخوئی و پرخاشجوئی و بی‌ادبی ، دست از گریبان شما برخواهد داشت .

لاف و گزاف

وسیلهٔ دیگری که در عین ناکامی و عدم موفقیت ، برای جلب توجه دیگران بکارمیبریم، لاف زدن و ازخود تعریف کردن است : کارهائیرا که دلمان میخواست انجام داده و موفقیتهائیرا که آرزو داشتیم بدست آورده باشیم ، شده میپنداریم وبخود نسبت میدهیم! یا بجای موفقیتهائیکه بدست نیاورده و کارهای مهمیکه انجام نداده‌ایم ، خود را

باین قانع میکنیم که متصل از کارهائیکه انجام داده‌ایم صحبت کنیم و آنها را هر اندازه ناچیز باشد،در نظر بزرگ جلوه بدهیم.

اینگونه اشخاص، چنان گول لاف و گزاف خود را میخورند و خود را بدروغ، راضی وخوشنود میکنند که فرصت هرگونه سعی و موفقیتی از دستشان میرود. اما اگر از خود تعریف کردن و لاف زدن، گوینده را چندی از رنج عدم موفقیت و طرف توجه نبودن آسوده میکند و موقتاً شنوندگان را فریب میدهد، بالاخره درد اصلی را دوا نخواهد کرد.

آنکه میتواند کارصحیح انجام بدهد وموفق باشد و با رفتار و گفتار پسندیده خود را در دل دیگران بنشاند، بلاف زدن و خودستائی کردن، نیاز ندارد و بعوض لاف و گزاف، بسعی و عمل میپردازد و هرروز دوستان بیشتر و موفقیت بزرگتری بدست میآورد.

مسخرگی

لودگی و مسخرگی نیز برای جلب توجه، وسیلهٔ دیگری است: شاگردی که ازبی‌همتی یا بیهوشی، از درس عقب مانده، انتقام خود را از آنها که پیش افتاده‌اند،

بلودگی و مسخرگی میکشد و برای تحقیرشان شوخیها تعبیه میکنند و نیشها میزنند .

همه میخندند ودورش را میگیرند و اوهرچه بیشتر درشوخی و تقلید ماهرتر ومعروفتر میشود، لذت انتقامرا خوشتر میبرد و بغلط خیال میکند که این لذت میتواند عاقبت جای کوچکترین موفقیتی را بگیرد .

البته چنین شخصی بمحرك وموجب رفتارخود توجه ندارد وندانسته عمل میکند یعنی چون میبیند که در هیچ رشته نمیتواند احراز موفقیت وجلب توجه کند، بی‌اختیار رقبا را دست میاندازد و تحقیر میکند تا خاطر ناراضی و پریشان خودرا تسلی داده باشد ولی درحقیقت بجز کوچك وحقیر کردن‌خودنتیجه‌ای ازلودگی ومسخرگی‌نمیگیرد.

متأسفانه نه‌تنها درمیان اطفال بلکه در میان اشخاص مسن نیز همه‌جا از اینگونه افراد میبینیم .

خشونت و بی‌ادبی

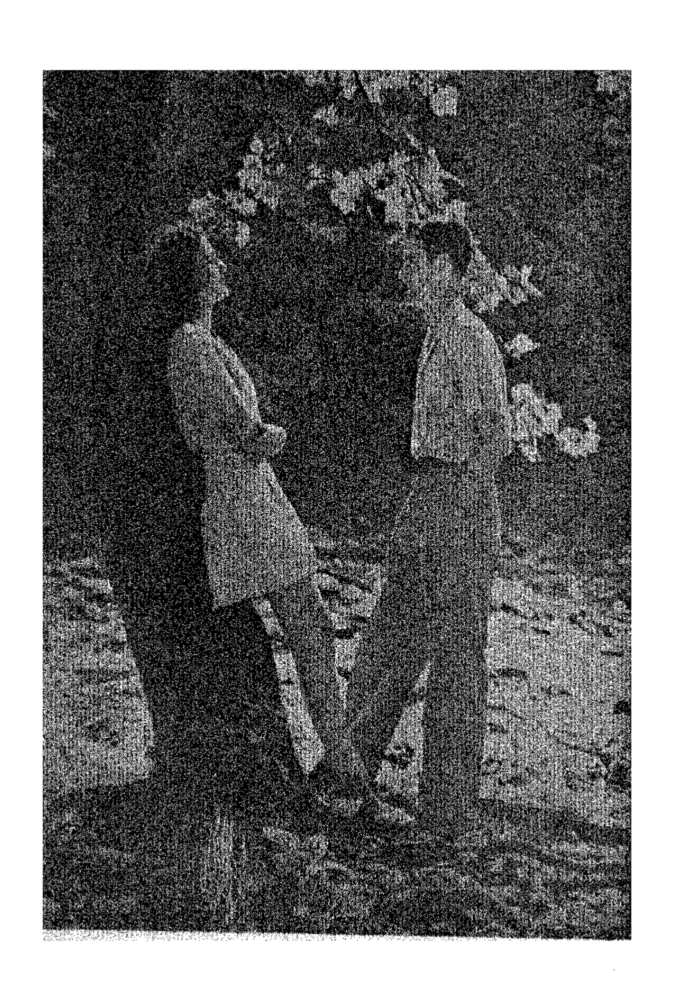
بعضی نیز بوسیلهٔ خشونت و بی‌ادبی خود را طرف توجه قرارمیدهند و چه بسا که این اشخاص ، مردم بسیار مهربان و آمادهٔ دوستی باشند ولی بتصوراینکه جامعه آنانرا چنانکه باید نمیپذیرد ، خود را به بی‌ادبی و تندخوئی و

تحکم معروف میکنند و دیگرانرا از زبان و رفتار خشن خود میترسانند تا بدینوسیله طرف توجه واقع بشوند یعنی در حقیقت ضعفی را که در خود سراغ دارند ، بدین حیله میپوشانند .

یکنفر سرکارگر را میشناختم که از مهاجرین بود و زبان انگلیسی را با لهجهٔ خارجی حرف میزد و چون خیال میکرد که در باطن بلهجه‌اش میخندند ، رفتارش با زیردستان بدرشتی و با دیگران بخشونت بود ، درصورتیکه خبر داشتم با خانواده‌اش بسیار خوشرو و نرم ومهربان است

اینگونه مردم بکمك روان پزشك ، قابل علاجند یعنی همینکه سر موفقیت و رازجلب توجه را آموختند و دانستند که میتوانند با وجود لهجهٔ خارجی یا نقائص دیگری شبیه بآن ، کاملاً مورد توجه و محبت باشند، دست ازبازیگری برمیدارند وخودراچنانکه هستند نشان میدهند.

چه خوب است بجای اینکه برفتار و گفتار ناروای اشخاص ایراد بگیریم، بدردشان برسیم واگر بتوانیم هدایت و مددشان کنیم . ازاین واجبتر آنکه بدرد های خودمان برسیم یعنی بیریا و بی پروا نقصها وعیبهای خود را روبرو بگذاریم وبعلاج خویش بپردازیم و اگرازعهده برنیائیم ، بی‌تأمل بطبیب روانشناس رجوع کنیم .



همه محتاج محبتیم.

فصل سیزدهم

بیماری نیز گاهی راه فرار است

تا باینجا چندین مثال از طرز واکنش اشخاص در مقابل رنج ناکامی و فراموش شدگی آوردیم و دیدیم که هر کس برای اسکات این درد، براهی‌میرود که چندین بار رفته و نتیجه گرفته.

شاید شما نیز درخود مطالعه کرده و تا بحال، طرز عمل و عادت خود را در اینمورد تشخیص داده باشید و هم بدانید که اعمال وعادات ما اغلب از زمان کودکی بوجود میآید. مثلاً طفلی را که اذیت کنند، فریاد میزند و گریه میکند واگر آن گریه وفریاد بدادش رسید ودست آزار را از سرش کوتاه کرد، بار دیگر که مورد آزار واقع شد، باز گریه و فریاد خواهد کرد.

بعدها نیز دردهای دیگررا بهمین نهج درمان میکنیم یعنی اگر برای اسکات دردناکامی، طریقی انتخاب کردیم که مفید بود، بار دیگر باز از همانطریق خواهیم رفت.

اما کلمهٔ انتخابرا درست بکار نبردیم زیرا انتخاب،

عملی است که دانسته انجام میگیرد در صورتیکه عمل اشخاص اغلب در اینگونه موارد، فطری و طبیعی و غیر- عمدی است.

تا کنون چندین وسیله برای کاستن رنج ناکامی بیان کردیم، یکی دیگر از این وسایل، بیماری و درد و رنج جسمانی است: چه بسا درد سرها و کمردردها که از شدت عصبانیت و وسیله ایست که طبیعت برای فرار از محنت ناکامی اختیار میکند.

بیچاره طبیب هرچه جستجو میکند علت مرض را دربدن نمییابد و حیران میشود، غافل از آنکه علت در روح مریض است و نه تنها روان پزشك میتواند آنرا بآسانی کشف کند بلکه میتواند بگوید که در چه موردی دوباره مرض عود خواهد کرد.

شخص ناکام و پریشان، در پناه مرض، از درد ناکامی و احیاناً ازوظایف و قیودیکه دارد آزاد میشود یا نقشه‌ایرا که مخالف میل اوست برهم میزند وطرحی بمراد دل خود میریزد.

یك مثال از کودکی میزنم که اگر دقت کنیم، بحال همه منطبق میشود: طفلی بود که بعلتی، چند هفته دیرتر از بچهای دیگر بمدرسه رفته و از آنها عقب افتاده وناراحت

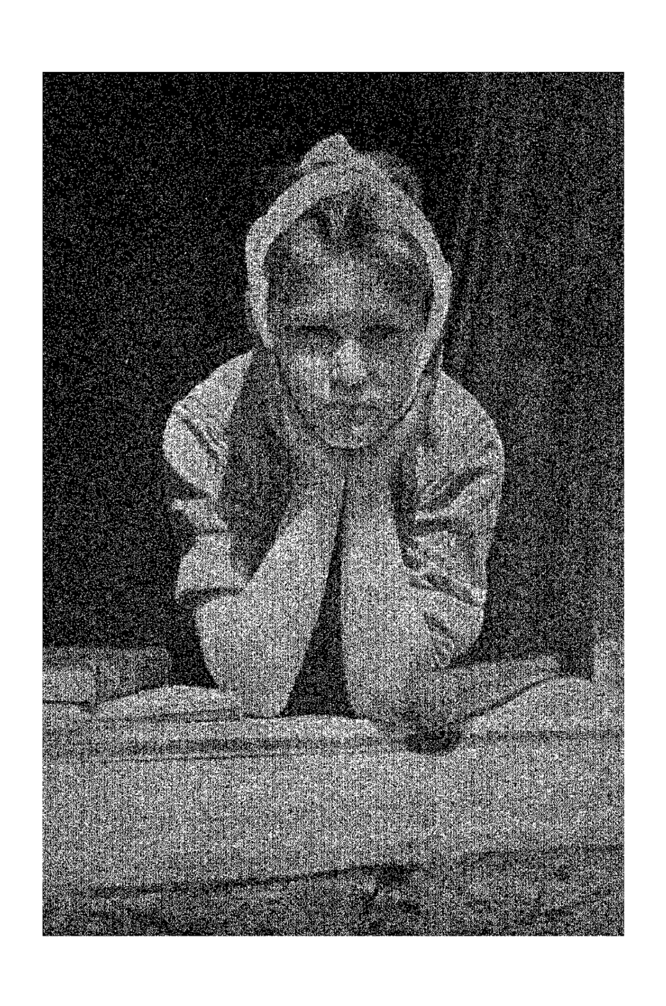
بود زیرا آداب مدرسه را مثل آنها نمیدانست و حروفرا بخوبی آنها نمیشناخت ودرمیان همه خود را غریب وتنها میدید، تا آنکه روزی پیش‌ازرفتن بمدرسه سرش درد گرفت.

مادرش نگران شد و بیمار را به تختخواب برد و بر بالینش نشست . خوشبختانه پس ازساعتی ، دردسر گذشت واحتیاجی بطبیب پیدا نشد لکن وقت مدرسه سپری شده بود و باقی روز را کودك ببازی وخوشحالی و فرار از رنج درس و معاشرت با همشاگردیها گذرانید . اتفاقاً باز فردا همانساعت یعنی موقع رفتن بمدرسه ، مبتلا بسردرد شد و آنروز را نیزمثل دیروز بفرار وخوشی وبازی بپایان‌آورد. روزسوم بناچار طبیب آمد اما سبب بیماریرا نتوانست پیدا کند وباز دردسرحیله گر هرروز صبح بهمان منوال میآمد وزود میرفت تا آنکه مادر ازعلت واقعی مرض بوئی برد و بپزشك روانشناس رجوع کرد و بدستوراو پسررا با شدت دردسر بمدرسه فرستاد و شرح حالرا پنهانی بخانم مدیر مدرسه اطلاع داد.

وقتی کودك دانست که دردسر کاری ازپیش نخواهد برد ، تسلیم شد و آن حیله و درد را از سر بیرون کرد.

ترس از عدم موفقیت

مثال دیگریهم ازجوانی‌میآورم که قراربود امتحان



گاهی از درد و بیماری ممنون میشویم.

بدهد و اگر موفق شد، جزو دستهٔ نوازندگان مدرسه باشد.

اما چند روز قبل از امتحان، شنید که فلان همشاگردی که از او بهتر ویولون میزد ، درامتحان شکست خورده .

شب پیش از امتحان، جوانك تا صبح نخوابید و بچنان درد کتفی مبتلا شد که امکان حرکت نداشت و تا امتحان تمام و جانشین او معلوم نشد ، درد کتف او باقی بود .

دوستان از این پیش آمد متأثر بودند و بحالش دلسوزی میکردند ولی او خود در ته دل خوشوقت بود و بر آن درد موقع شناس ، درود میفرستاد .

علت بیماریها

یکعده از بیماریهای جسمانی برای فرار از دردهای روحی است .

مثلاً همانطور که بار سنگین برداشتن ، کمر درد میآورد ، بار گران غصه نیز گاه موجب درد کمر میشود . در هردو مورد شکل بیماری یکسان است ولی هرموردی معالجهٔ خاصی دارد، کمری که از بار سنگین درد گرفته با استراحت و گرما معالجه میشود اما دردیکه از بار غصه آمده ، با تأمین خاطر برطرف خواهد شد .

بهرحال از بار سنگین، خواه مادی باشد یا معنوی ، هر کمری میشکند .

بیماری جالب محبت است

گاه نیز برای جلب محبت ناخوش میشوبم . این حکایت را من خودم شاهد بودم که زن جوانی تازه شوهر کرده بود ، هرچه شوهرش باسب سواری علاقه داشت ، او ازاین تفریح بدش میآمد. روزهای یکشنبه که شوهر بسواری میرفت ، او در خانه میماند و غصه میخورد که چرا مردش کیف و گردش خود را باو ترجیح میدهد ، تا آنکه یك صبح یکشنبه تب کردو شوهرش ناچار آنروز را ترك سواری گفت و بربالین مریض نشست و بناز و نوازش پرداخت .

خوشبختانه مرض دوروزی بیش طول نکشید لکن یکشنبهٔ دیگر باز پس آمد و زن و شوهر را گرفتار کرد. عجب آنکه بعد از این مرتباً هرصبح یکشنبه میآمد و زود میرفت .

زن پاکدل حقیقتاً خود را مریض میدانست وهیچ از حیلهٔ طبیعت آگاه نبود که این ناخوشی را برای نگاهداشتن شوهر درخانه ، بجان اوانداخته و گرنه چنانکه اطبا میگفتند علتی در بدنش نبود .

بیچاره از فداکاری شوهرش خجالت میکشید و هر دفعه اصرارداشت که اورابگردش وسواری بفرستد اماشوهر رفته رفته در نتیجهٔ چندین هفته روز های یکشنبه را در

خانه ماندن ، سواریرا فراموش کرد و بکتاب خواندن خو گرفت .

همینکه عادت سواری از سر شوهر افتاد، تب روزهای یکشنبه هم دست از سر زن برداشت .

فرار از مسئولیت

چه بسا هم که بیماری بقصد گریزاندن شخص از زیر بارمسئولیت وتعهد میآید : شاهد این مقال ، مهندس جوانی است که در نتیجهٔ هوش و سعی فراوان ، هر روز شهرت واهمیت بیشتری بدست میآورد. درمناقصهٔ کار مهمی شرکت کرده و برنده شده‌بود ومیبایستی هفتهٔ بعد در روز وساعت معین ، درحضوررؤسای شرکت ، نقشهٔ خود را طرح کند و توضیحاتی بدهد . تمام هفته را بمطالعه و تکمیل نقشه مشغول بود ولی اتفاقاً در آنروز معین ، بچنان دلدرد شدیدی مبتلا شد که جانش بخطر افتاد .

البته چون عذرموجه داشت، پذیرفتند و روز توضیح را بهفتهٔ بعد موکول کردند و او در آن یك هفته توانست فکرونقشهٔ‌خودرا آنطور که میخواست، بی‌عیب‌و کامل کند.

معلوم شد آن دلدرد شدید برای آن آمده بود که او را ازحضور درشرکت، پیش‌ازآنکه طرح خود را کامل کرده باشد ، آزاد کند .

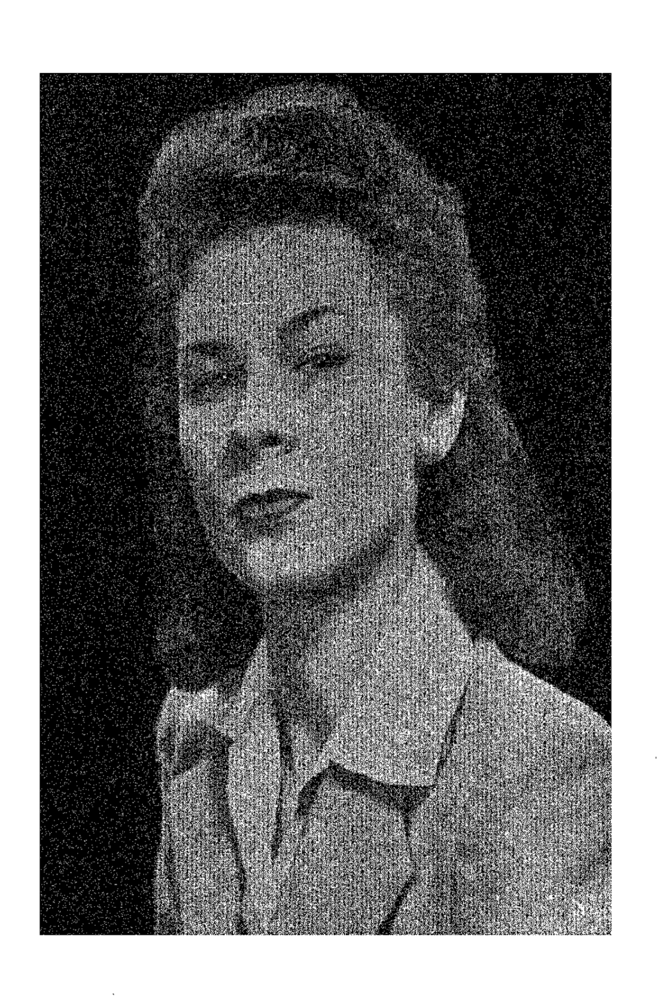
علت بیماریرا در خود تشخیص بدهیم

اگر اندکی به تأثیرات روح در بدن توجه کنیم، از وقوع چنین بیماریها تعجب نخواهیم کرد : مگر نه این‌است که رنگمان از ترس میپرد ویا ازخجلت سرخ میشود و یا معده در اثر غصه از کار میایستد و یا قلب از اضطراب بضربان و نفس بشماره میافتد ؟

بطور تحقیق امراض دیگری نیز بر اثر هیجانات روحی بر ما مستولی میشود که نام و نشان آنها را پزشك روانشناس میداند و درهر مورد رابطهٔ روح و جسم را برای شما بیان میکند .

امراضیرا که علت جسمانی ندارند ، طبیعت برای فرار از رنجهای روحی و گریز از مشکلات فراهم میکند ولی ما ازعلت آن بیخبریم وخود را راستی مریض‌جسمانی میدانیم .

البته هر که بیمارشد باید بطبیب رجوع کند لکن لازم است که ضمناً در خود بجستجو بپردازد و ببیند چه ناکامیها دارد ، از که رنجور است یا از چه میترسد ، در کدام محفل آنطور که انتظار داشته پذیرائی نشده و از کدام موفقیت محروم مانده . وبسا همینکه علت ناخوشی را دریافت ، دررفع آن میکوشد وآسوده وتندرست میشود .



خرده‌گیری و بدخواهی در قیافه اثر دارد.



یك لحظه از جا در رفتن‌گاه خانه‌ای را خراب میکند.

فصل چهاردهم

ترسهای پنهان

احوال مختلفی که برای مبارزهٔ با ناکامی شمردیم بآسانی قابل تشخیص و علت آنها معلوم است ؛ لکن گاه در بعضی ، عادات و احوالی دیده میشود که بنظر ، عجیب میآید و علت آن ظاهراً پیدا نیست .

برای نمونه یکی دو مثال میآوریم :

دختری بود که با کمال میل، فرمان مادر را هرچه بود میبرد وهیچوقت سر اراطاعت نمیپیچید تا اینکه وقتی تغییر منزل دادند و روزی مادرش اورا فرستاد که از بقالی سر گذرچیزی بخرد دختر رفت ودیر بر گشت واقرار کرد که از آن بقالی گذشته و به بقالی دورتری رفته .

بار دیگر نیز چنین کرد و بعدها با وجود اصرار و نصیحت مادر هر گزنتوانست ازبقالی نزدیك خرید کند و عجیبتر آنکه نمیتوانست بگوید چرا از آن دکان میگریزد.

بپزشك روانشناس رجوع کردند و پس از دقت و تحقیق دانستند که در دکان بقالی مجاور آن مدرسه‌ای که

دختر در کودکی میرفته ، فروشنده ای بوده قوی‌هیکل و بلند قد ، با صورت پهن و چشمهای قرمزخشمناك ، زبان تند ورفتارخشنی داشته وبچه‌ها همه ازاومیترسیده‌اند. معلوم شد که دردکان بقالی نزدیك خانه که دختر از آن میگریزد، نیز فروشنده‌ای هست که کمال شباهت را با آنمرد خشن دارد و پرهیز دختر از این دکان بعلت آن شباهت است .

قضیه روشن شد ووقتی دختر بعلت حقیقی فرارخود از بقالی نزدیك خانه آگاه گردید و فهمید که تقصیر آن مرد بدرفتار را بگردن بیگناهی که صورتاً باو شبیه است گذاشته،مثل اینکه گرهی از فکرش بازشده باشد، از آن ترس و گریز بیجا آزاد وآسوده شد .

نتیجه آنکه دربعضی موارد ، ما خود بعلل فکر و رفتاریکه داریم پی نمیبریم ونمیدانیم چرا ازیکی خوشمان میآید وازدیگری نفرت داریم ، چرا درفلان موقع بیهوده گفتیم و ناروا عمل کردیم .

غالباً ازاینگونه اسرار، جز بمدد روانشناس دانشمند و کارآزموده نمیتوان پرده برگرفت .

مثل دیگر دراینموضوع ، قصهٔ جوانی است بیست و پنج ساله که برای رفتن بمحل کارخود، به اتوبوس نزدیك خانه سوارنمیشد ، دورترمیرفت و بخط آهن مینشست و

وقت بیشتر یرا صرف راه میکرد!دوستانش باین عمل ایراد داشتند و چون او ازجواب عاجز بود ، هر کس پیش خود علتی بر آن رفتار عجیب فرض میکرد ولی هیچکدام درست نبود زیرا عاقبت پزشك روانشناس درنتیجهٔ تحقیقات علمی معلوم کرد که جوان در کودکی ناظر حادثه‌ای بوده وبچشم دیده که اتوبوسی تصادم کرده و ازدرون آن کشته وزخمی فراوانی بیرون آورده‌اند .

این یادگار وحشتناك درنهاد جوان پنهان بوده ومثل اغلب خاطرات مؤلم ومزاحم که بشعور باطن میسپریم ، از آنجا بیرون نمیآمده وبسطح خاطرش نمیرسیده ولی همواره در رفتار او نافذ و مؤثر بوده است .

اگر بتجزیه وتحلیل این دومثال بپردازیم ، متوجه میشویم که آندختر ابتدا از آنمرد قویهیکل بد رفتار ترسیده وآن ترس را بشعور باطن سپرده ودر نهاد خود مدفون کرده وظاهراً آنرا از یاد برده است . وقتی آن فروشندهٔ دوم را که با اولی شباهت داشته میبیند، از او میگریزد اما علت این ترس ونفرت را نمیداند زیرا آن علت وسبب در عمق خاطر یعنی درشعور باطن اوپنهان واز اختیار اوخارج بوده .

درمورد جوان نیزهمین فعل و انفعال ذهنی صورت گرفته بدینمعنی که او نیز وحشتی را که از دیدن تصادم

اتوبوس داشته، در نهاد خود ضبط کرده وپیوسته بدون آنکه خود از آن خبر داشته باشد، در تحت نفوذ و تأثیر آن وحشت بوده و زمانی از نفوذ وحکم آن وحشت آزاد میشود که پزشك روانشناس آنرا ازشعورباطن یعنی ازقعرخاطر بسطح فکر او میآورد و روبروی او میگذارد .

دفع دیگر

بشعورباطن سپردن فکر را ، «دفع فکر» مینامیم .

چه بسا که دفع فکر، بمنظورخاص و عامداً صورت میگیرد . مثلاً اگر کارناروائی ازما سرزده وما را شرمسار کرده یا ترسانده باشد، برای اینکه دیگران از این ترس و شرمساری باخبر نشوند وما را حقیر نشمرند، آن واقعه و عمل خودرا ازیاد میبریم یعنی آنرا بشعور باطن میسپریم و دفع فکر میکنیم .

این است که بطورکلی هرفکرویادگاری که موجب ناکامی باشد یعنی توجه و تصدیق دیگرانرا جلب نکند، درقعرخاطر، دفع ومدفون میشود وما اگر بخواهیم بعلل گفتار و رفتارعجیبی که گاه از ما سرمیزند پی ببریم، باید در این افکار مدفون جستجو کنیم .

درددل کردن

اگر از رفتار یا ازوضع وحالی که دارید، ناراضی و

در زحمتید و از عهدهٔ حل مشکل خود برنمیآئید ، راز خود را با کسی که طرف اعتماد شما و عاقل باشد، در میان بگذارید .

خیال رنج آور وترس و تشویش را پیش خود نگاه‌داشتن ، بر قدرت و مزاحمت آن میافزاید . راز را بزبان بیاورید و از شخص دانا و مجرب نصیحت بخواهید .

ترس وفکربد ، از روبروشدن با شخص ، ضعیف و فراری میشود . از درددل کردن با روان پزشك و یا لااقل با دوست عاقل، خودداری نکنید زیرا افکار مزاحمی که بشعور باطن میسپریم ، همیشه مخل آسایش و سعادت ما خواهند بود .

باید دانست که دفع فکر بدونوع میشود : یا آنکه عمل دفع بطور طبیعی وبدون اطلاع و خواستن ما صورت میگیرد،یعنی ذهن ما هر فکری را که مزاحم باشد،بدون اینکه ما متوجه باشیم ، پس میراند و در قعر خاطر جا میدهد .

یا آنکه گاه دانسته وعمداً فکررنج آور را ازخود دور میکنیم و اصرار داریم که آنرا بخاطر نیاوریم .

این عمل را دراصطلاح روانشناسی «حذف» مینامیم، ولی با این عمل هیچ ازمزاحمت فکر کم نمیشود وهرچه

درفراموش کردن آن تلاش کنیم ، بیشتر بیادمان میآید و
موجب رنج و شرمساری بیشتری میگردد .

بهر حال ، دانسته یا ندانسته ، هر فکرملال آور و
مزاحمی که دفع یا حذف کنیم ، دست از سرما برنمیدارد
وپنهان و آشکار، ما را رنج وآزارمیدهد وتا آن فکر را با
عاقلی درمیان نگذاریم و کمك ونصحیت نگیریم ، از رنج
و محنت آسوده نخواهیم شد .

اما خیال نکنید که تنها شما در دنیا گرفتار افکار
وحشت زا یا شرم آور و ملال انگیزشده اید ، هر انسانی
دچار اینگونه رنجهای فکری است و چون همه دارای
احتیاجات‌جسمانی واجتماعی‌همانندی هستیم،مشکلاتمان
نیزدرزندگی شبیه و یکسان است واگر درموقع گرفتاری
باین نکته توجه داشته باشیم که همه مثل ما گرفتار و در
زحمتند ، از بار غصه و رنجمان بسی خواهدکاست .

فصل پانزدهم
بدبینی و انزوا

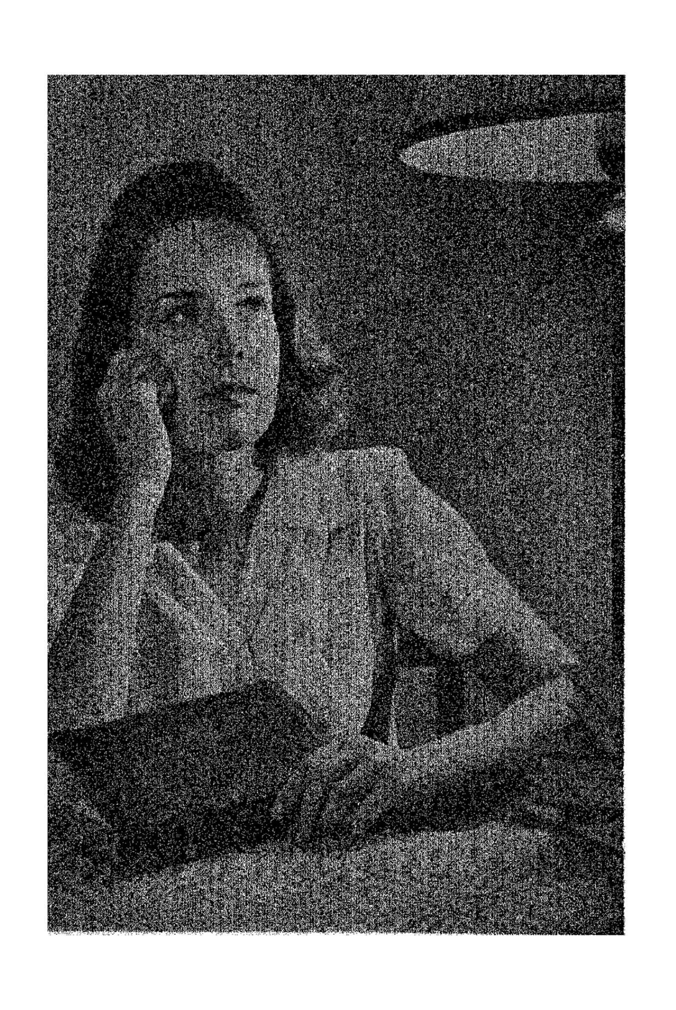
همه کس میل دارد که با دیگران بیامیزد و آرزو دارد که درمیان جمع، مورد توجه ومحبوب وکامیاب باشد.

اما وقتی این آرزو بر آورده نمیشود ، فرار از مردم بنظر آسانتر میآید تا سازش با مردم. در صورتیکه حقیقت جز این است و اگر فرار از سازش و معاشرت، ناراحتی را موقتاً تسکین میدهد، احتیاج غریزی ومیل وآرزوی طبیعی ما را برنمیآورد و درد را دوا نمیکند .

فرار از مردم وانزوا درجاتی دارد وتا بآنجا میرسد که شخص ناکام و نا امید ، دوستان و خانواده و دنیا را یکباره‌ترك میگوید و گوشهٔ عزلت میگیرد. ولی خوشبختانه اشخاص ناساز گار همه تاباین درجه ازبدبینی و گوشه گیری نمیرسند .

یك مثال زنده برایتان میآورم :

پسری از نزدیکان من همیشه تنها بود، در زنگهای تفریح‌مدرسه تنها راه میرفت ودرابر وآسمان خیال گردش میکرد ؛ بعد از ساعات درس،فوراً بخانه میآمد و از بازی



تنهائی زیاد ، غم میآورد.

با همشاگردیها میگریخت، در هیچ دسته و انجمن خیریه شرکت نداشت، هیچکس را بخانهٔ خود دعوت نمیکرد و بخانهٔ هیچکس بمهمانی نمیرفت، میگفت اتاق کار و کتابهایمرا از همه کس بیشتر دوست دارم.

لکن حقیقت این بود که آن جوان، بنیه وجثهٔ خوبی نداشت ودر بازیهای جسمانی بپای دیگران نمیرسید و برای اینکه ضعف خودرا بپوشاند و مورد ترحم و تحقیر واقع نشود از بازی اجتناب میکرد و رفته رفته این عادت، او را در مواقع دیگر نیز از همه دور و تنها کرده بود.

اگر آن پسر، درد خودرا فهمیده و یا از روان‌پزشك پرسیده بود، میدانست که ممکن است هر بدن و عضلهٔ ضعیفی را تقویت کرد و اگر احیاناً کسی مطلقاً در بازیهای جسمانی استعداد نداشته‌باشد، حتماً در رشتهٔ دیگری دارای استعداد وقدرت است و با کار و کوشش خواهد توانست که در آن رشته بمقام ارجمندی برسد.

نه تنها کودکان از حقیقت احوال خود بیخبرند و دچار مشکلات میشوند بلکه مردم سالخورده و با تجربه نیز اغلب به منشأ آلام روحی ورفتار ناهموارخود پی نمیبرند و بزحمت میافتند.

مهندسیرا میشناختم که صاحب درجهٔ عالی بود و در

فن خود کمال استادیرا داشت. با دوستان وخانواده، بسیار مهربان وخوشرو وبی‌تکبرزندگی میکرد لکن درکارخانه با زیردستان نهایت خشکی وخشونت را داشت. تنها غذا میخورد و درصحبت و تفریح دیگران شرکت نمیکرد و هرگزخنده وشوخی از دهانش بیرون نمیآمد وبهیچکس اجازهٔ ایراد و انتقاد نمیداد.

ولی ما میدانستیم که درته دل از این وضع و رفتار خود در عذاب و نالان است و آرزو دارد که بتواند با همه بگوید وبخندد و برسریك سفره بنشیند ودوستانه وبرادرانه معامله کند.

وقتی استاد روانشناس باحوالش رسیدگی کرد، معلوم شد بدون اینکه او خود متوجه باشد، از اطاعت زیردستان درشك است وتصورمیکند اورا برای ریاست لایق نمیدانند و باید باخشونت و اشتلم، حکمفرمائی خود را بر آنان تحمیل کند.

حس حقارت

مثل دیگریهم که بچشم دیده‌ام برای شما نقل‌میکنم.

دختری بود که درمدرسه با همشاگردیها نمیجوشید و همیشه تنها راه میرفت و سرخودرا باکتاب گرم‌میکرد. بیچاره گرفتار مرض حقارت بود یعنی خود را از دیگران

پستتر میدانست وحال آنکه دلیلی برای این تصور نداشت زیرا خوب تحصیل میکرد وخوشگل وخوش لباس و با ادب بود .

روزهای مدرسه را بی رفیق و تنها ، بسختی بسر آورد و درشر کتی مستخدم شد ولی در آنجا نیز حس حقارت دست از گریبانش بر نمیداشت : خود را کوچکتر از آن میدید که با دخترهای دیگر بیامیزد وازترس آنکه مبادا مورد ایراد و تمسخر قرار بگیرد،خود را همیشه چنان مشغول نشان میداد که کسی نتواند با اوحرفی بزند .

اما حواسش پیش دیگران بود که با هم میگفتند و میشنیدند و برای رفتن بموزه‌ها و رستورانها و گردشها، قرار و مدارمیگذاشتند و خوش بودند.دلش ازحسرت آب میشد و گاهی برسرزبانش میآمد که خود را شریك صحبت و خوشی کند اما حرفش را با غصهٔ فراوان فرو میداد و ملولتر و از دنیا بیزارتر میگشت .

اگر باین نکته پی برده بود که هرحالی که با رنج وغصه توأم باشد ، مرضی است قابل معالجه ، البته بپزشك روانشناس یا لااقل بشخص خردمند و صاحب تجربه ای رجوع میکرد وازدرد ناسازگاری وتنهائی ومحرومیت آزاد میشد و مثل دیگران خوش و خرم میزیست .

حالا ببینیدحس حقارت دراین دختراز کجاسرچشمه

گرفته وچه‌منشأی‌داشته: این‌دختر دوخواهر ازخود بزرگتر داشت که هردو با هم بدنیا آمده و گذشته از آنکه دوقلو بودن جالب توجه میشود، هردو زیبا و با هوش و خونگرم بودند وهمه را مجذوب خود میکردند .

هرچه محبوبیت اینها بیشتر میشد، اوخود را حقیرتر میدید و مثل اینکه از رقبای خود شکست خورده باشد ، پریشانتر ومحزونتر میگردید وحال آنکه اونیزهمه گونه وسایل فریبندگی ومحبوبیت داشت واز آنها درخوشگلی وهوش ودلبری کم نمیآمد جز آنکه دراثرحس حقارت و خود را خوار وخفیف دیدن ، متوجه مزایای وجود خود نمیشد و نمیتوانست آن نعمتها را برای حسن روابط با دیگران و جلب توجه و محبت آنان و کامیابی خود بکار ببرد و چون اتفاقاً کسی نبود که حس حقارت را در او کشف کند وبمعالجهٔ او همت بگمارد، این فکرغلط در او ریشه گرفته بود ودر مقابل همه کس اورا بچشم خود پست و ناچیز جلوه میداد و از همه گریزان میکرد.

این تأسفها و غمهای فراوان که از مقایسهٔ حقارت خود با بزرگی و برتری دیگران میخوریم ، همه بیجا و علامت مرضی است که آنرا حس حقارت مینامند و اگر خود از کشف و علاج آن عاجز باشیم ، خوشبختانه پزشك

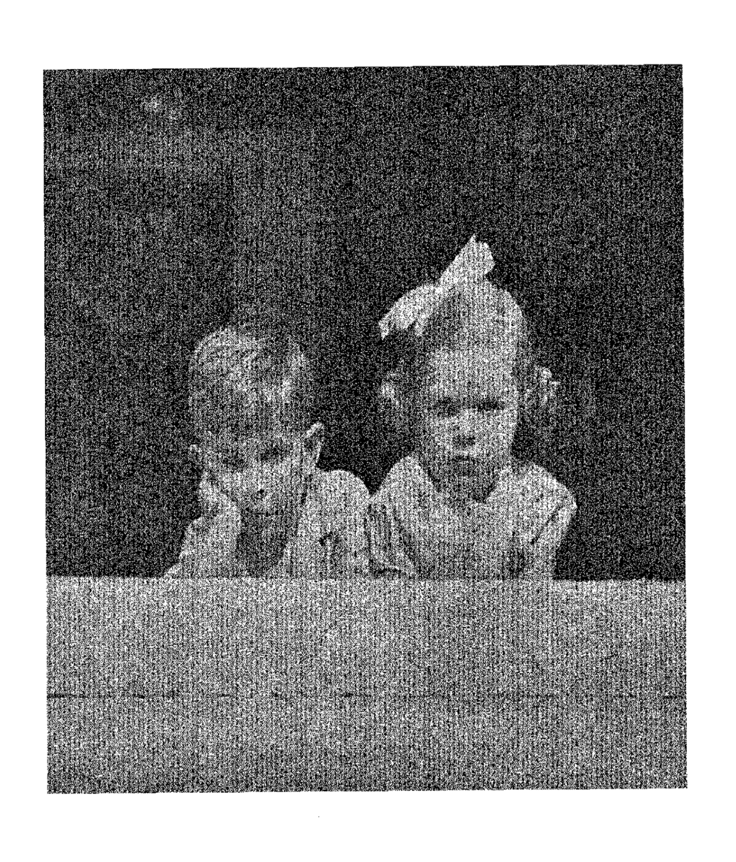
روانشناس میتواند آنرا درما پیدا و درمان کند .

و اما نکتهٔ دیگریکه برای مبارزهٔ با حس حقارت وموفقیت در آمیزش و سازش با مردم بحال همه کس مفید خواهد بود این است که درمعاشرت،خود را فراموش کنیم وحتی‌الامکان متوجه نباشیم که دیگران دربارهٔ ما چه فکر میکنند وچه عقیده‌ای دارند، ومطلقاً توقع وانتظار نداشته باشیم که درمجلس،سخنی ازما وازصفات ما ویا ازآنچه مورد نظر ویامطابق عقیده وسلیقهٔ ما است،بمیان بیاورند،بلکه ما خودازدیگران واز آنچه‌آنان دوست میدارند صحبت کنیم.

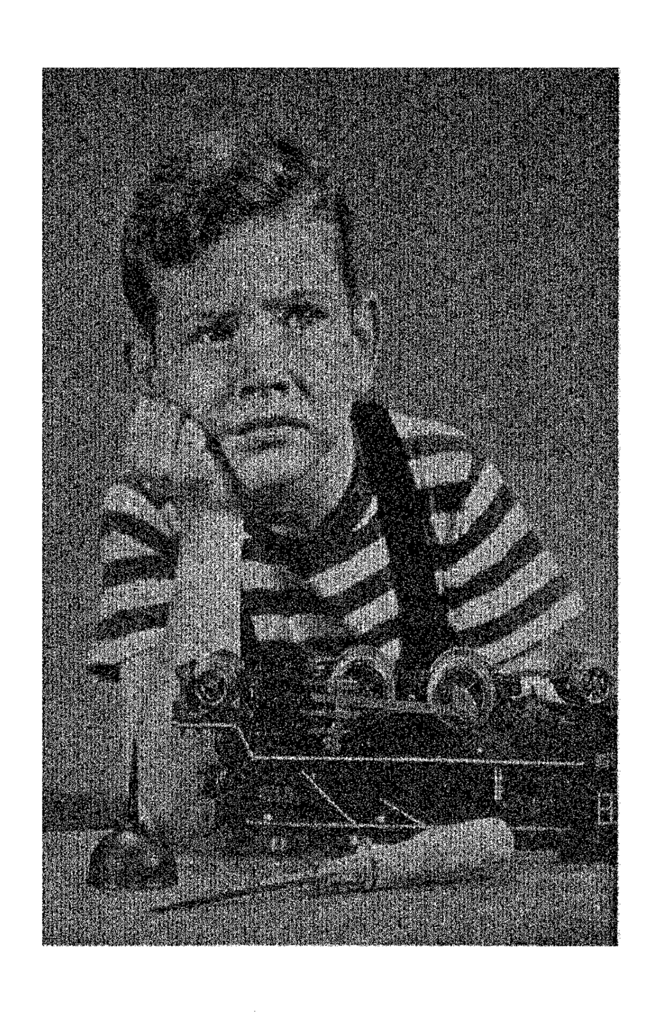
همینکه یك لحظه خود را فراموش کردیم ، پردهٔ ضخیمی ازپیش چشممان برداشته میشود ، دنیا را روشن و آراسته و جای خوشگذرانی میبینیم ، در دیگران خوبیها کشف میکنیم و زبانمان بتعریف و تمجید آن خوبیها باز میشود ویك بارمتوجه میشویم که همه‌با ما مهربان ودوست و صمیمی شده‌اند .

عجیب این است که‌حس‌حقارت‌یعنی‌خود را کوچك دیدن وازمردم گریختن،ازفرط‌خودبینی‌وخودخواهی‌است.

این مرض را با فرار از معاشرت و گوشه گیری و بدبینی و خیالبافی و غصه خوری نمیشود درمان کرد، باید بکمك استاد روانشناس‌آنرا ازریشه درجان خود خشکانید.



بچه‌ها هم از محرومیت غصه‌دار میشوند.



هر که مثل این بچه نتواند اسباب بازی خود را تعمیر کند، افسرده و پژمرده میشود.

فصل شانزدهم

بازی زندگی

هر کس آن بازی و تفریحی را دوست دارد که در آن ماهر باشد. شما اگر در بازی زندگی استادی و مهارت پیدا کنید، بجای این غمها و تأسفهای بیهوده که میخورید، از این بازی لذت فراوان خواهید برد.

اگر امروز در بازی زندگی میبازید و رنجورید، تقصیر از شماست که هنوز این بازیرا خوب یاد نگرفته‌اید زیرا هر بازی، قواعدی دارد که باید آموخت و تاحد مهارت تمرین کرد.

بازیکن زندگی هم مثل شطرنج باز، باید قواعد بازی زندگیرا کاملاً بیاموزد و هرچه بیشتر، مشق وتمرین کند وازهزاران بارخبط واشتباه کردن وباختن نترسد تاآزموده ومجرب بشود وبتواند حوادث گذشته وحرکات آینده را در آئینهٔ خاطر ببیند. آنگاه با ذوق و نشاط استادی، در پشت صفحهٔ شطرنج روزگار بنشیند و از هر حرکتی که بسوی موفقیت میکند، نصیب و لذت ببرد.

لکن همانطور که میدانیم، اگر قواعد کلی شطرنج معلوم است،در ضمن بازی آنقدرصورت مختلف رخ میکند که بحساب درنمیآید. قواعدکلی رفتارما نیز گرچه روشن ومعلوم است ولی حوادث واتفاقات زندگی قابل شماره نیست وبیرون آمدن ازهر تنگنائی بسته بهوش وذوق بازیکن و بسته بکمکی است که از داناتر از خودی بگیرد.

بلی، مشورت با دوستان مجرب و مردم خردمند، بزرگترین وسیلهٔ کامیابی و نجات از رنجها وخطرهاست.

تندرستی

درفصول گذشته بیشتر ازاحتیاجات معنوی واجتماعی سخن گفتیم ولی جای انکار نیست که تندرستی، در کامیابی وخوشبختی، سهم بزرگی دارد. چنانکه گفته‌اند، روح سالم دربدن سالم است یعنی بدون صحت،تعادل عقلانی واخلاقی که مایهٔ سعادت و آسایش است از دست میرود و حتی یك دندان درد مختصر، ما را از لذت زندگی محروم میکند.

بمحض اینکه درخود کسری مشاهده کردید ودیدید که مثل هرروز، همت کار و نشاط زندگی ندارید، بطبیب رجوع کنید و بخواهید که شما را معاینه کند. اگر عیب و نقصی نداشتید و محتاج بمعالجهٔ جسمانی نبودید، باید

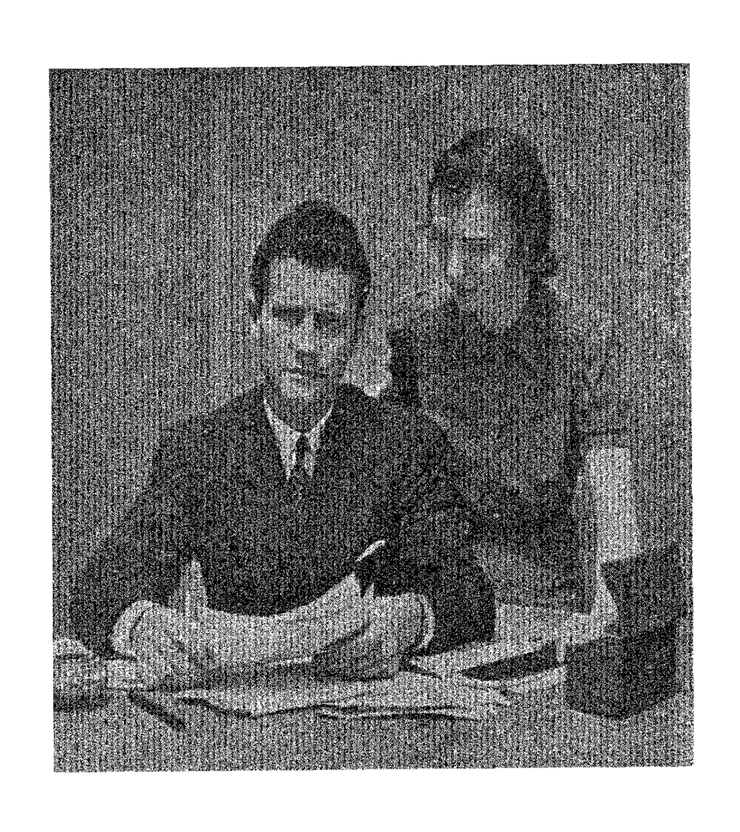
ببینید چه غم پنهانی دارید وخیالتان ازچه ناکامی ومحرومیتی ناراحت شده ولی گاه ممکن است که بامراضی مانند خستگی زیاد یا کم شدن وزن و یا درد های موضعی از قبیل سردرد و کمردرد و شانه درد وامثال آن، مبتلا بشویم وطبیب نتواند علت مرض را پیدا کند زیرا چه بسا بیماری که زائیدهٔ فکر خراب است چنانکه مثلاً غصه خوردن، ازمقدار غذا میکاهد وغذای کافی نخوردن، از وزن شخص کم میکند. یا کار کردن بی نشاط و آمیخته باغم، خستگی فراوان میآورد و یارنجهای شدید روحی، باعث دردهای موضعی میشود .

در اینموارد باید بپزشك روانشناس رجوع کرد و بمداوای روح و رفع ناکامی پرداخت تا علائم ظاهر آن نیز برطرف شود .

بهرحال چون هر گونه کسالت مزاجی یا روحی، ما را در بازی زندگی مواجه با شکست و حرمان میکند، واجب است که بمحض احساس کوچکترین ناراحتی جسمانی یا روحانی درصدد تشخیص مرض و مداوا برآئیم .

آیا ببازی عشق دارید

البته باین قاعدهٔ طبیعی توجه کرده اید که هر چیز



ترس و اضطراب را میتوان مغلوب کرد.

آسانی زود ازچشم میافتد ولذت نمیدهد وهرچه که مشکلتر بدست بیاید خواستنی‌تر میشود چنانکه بازیهای آسانرا به بچها میگذاریم وخود ببازیهای سختتر میپردازیم وهراندازه اشکال زیادتر وموفقیت دشوارتر باشد، از فتح و ظفر لذتی ببشتر میبریم.

دربازی زندگی نیز باید متوجه این نکته باشیم که اگر کسی دایم درهرچیزموفق باشد یعنی‌هرچه‌را بخواهد بیزحمت و رایگان بدستش برسد، همچو طفلی خواهد بود که از بازی بیرون مانده‌باشد. گرچه اوهم مثل سایر بچها لباس‌وغذا وشروط دیگرزندگیرا داردا ما پژمرده وپریشان‌است و دلش بازی میخواهد، دوست دارد که در بازی باشد و مبارزه کند و بزحمت، موفقیتی بدست بیاورد زیرا که راحتی و موفقیت بی کوشش و رنج، خاطررا راضی وما را خرسند نمیکند.

این مردمی که میبینید با وجود داشتن همه گونه وسایل آسایش و تنعم، خودرا بکارها آلوده میکنند و بهزار مهلکه میاندازند، برای این‌است که دلشان میخواهد داخل بازی باشند وموفقیت را بزور و زحمت تحصیل کنند. لکن مایهٔ تعجب است که در عین کوشش و زحمت‌طلبی، بعضیها

از دشواری و شکست، افسرده و نالان میشوند وحال آنکه اگر در بازی، شکست و دشواری نباشد، شادی و لذتی هم نخواهد بود.

پس دراینکه برای کامیابی واستفادهٔ از زندگی، باید دربازی ومبارزهٔ حیات شرکت کرد، حرفی نیست ودراینکه ذوق بازی و لطف موفقیت درآن است که براشکالات فایق بیائیم، شکی نمیتوان داشت.دراینصورت حق این است که ازدشواریهای زندگی شکایت نکنیم بخصوص که هردشواری مارا مجربتر ودرآینده بیننده‌ترمیکند وبرقدرت وشخصیت ما میافزاید

متأسفانه بعضی در مقابل صفحهٔ شطرنج زندگی مینشینند وساعتها وروزها فکرمیکنند ودستی بسوی عمل نمیبرند، غافل ازآنکه تفکر بآن اندازه لازم و رواست که برای تدبیر و حرکت خردمندانه‌ای باشد وگرنه دنیا را درخیال، بمیل خود تصور کردن یا متصل گذشتهٔ خوش را از پیش چشم گذراندن و یا مدام لاف زدن وازخود گفتن و با بوسایل مشابه دیگری برای فرارازمبارزهٔ زندگی آویختن، عاقبت بجز ملال و پشیمانی اثری نخواهد داشت.

باید مثل تاجر حسابگر، پیوسته سود و زیان را در

نظرداشت و در این فکر وحساب بود که چه عملی موجب موفقیت و چه رفتاری سبب شکست ما بوده . همانطور که تاجرعاقل همیشه انتظار نفع ندارد واز ضرر پند میگیرد، ما نیز بدون آنکه وقت را بتأسف بگذرانیم یابالمره‌تسلیم ناامیدی بشویم، باید شکست را بعنوان آگاهی تلقی کنیم وراه وروش خودرا تغییربدهیم زیرا نه‌تنها راه وصول بهر موفقیتی بسیار است بلکه خوشبختانه انواع موفقیت نیز شماره ندارد .

آیا از زندگی لذت میبرید

کسیکه زندگی‌را بخوشی‌میگذراند وازحیات لذت میبرد،طبعاً راضی وخوش‌خلق و مهربان است و آنکه عمر را بتلخکامی بسرمیبرد ، ناچار مغموم و تند و سخت رفتار میشود و اطرافیان خود را مدام آزار میرساند .

دراینصورت شادکامی‌وظیفه‌ای‌است که مانسبت بخود و دیگران داریم و باید این وظیفه را مقدس بشماریم .

آیا شما شادکامید و از زندگی لذت میبرید؟

اگر بگوئید نه،میپرسم چرا؟ آیا کارتانرا دوست ندارید یاحقوقتان کم است؟ یاطرف توجه نیستید و کسی شما را ببازی نمیگیرد؟ آیا دلتان میخواهد که شما هم

صاحب معلومات و مقام و شخصیت باشید؟ ایا از حیث تندرستی و زیبائی صورت و اندام، کم و کسری دارید؟ آیا ... آیا ...

وقتی موضوع نارضایتی شما معلوم شد، میپرسم آیا راستی شما براه درست رفته و نتیجهٔ غلط گرفته‌اید؟ آیا ممکن نبود از راه دیگری بروید ونتیجهٔ بهتری بگیرید؟

بی‌حوصلگی نکنید و برای خلاص کردن خود از این سؤال و جواب مزاحم، اشتباهات و خطاها و تنبلی و بی ارادگی و لجاج و سهل انگاری خود را بگردن این و آن و بخصوص بعهدهٔ بخت کور و بیزبان نگذارید.

آیا راستی شما هر چه از دستتان بر میآمده برای احرازموفقیت وجلب توجه ومحبت دیگران بعمل آورده‌اید؟آیا ازهرراهی که رفته‌اید به بن بست برخورده‌اید واز هرعاقلی که نصیحت خواسته‌اید درکارشما حیران مانده؟ یا آنکه از دنیا و مردم توقع داشته‌اید که همه بمراد دل شما رفتار کنند و هرچه شما کاهلی وترشروئی کنید، باز دنیا رام و مردم بارادهٔ شما باشند!

اما حقیقت حال این است که مسلماً شما در یك یا چندین رشته، استعداد خاصی دارید که بکارنینداخته‌اید و اگر با ذوق و جدیت بآن رشته از هنر بپردازید، دیری

نمیگذرد که درمیان اقران،ممتاز و سرفراز خواهید شد .

حقیقت دیگر اینکه اگر شما را ببازی نمیگیرند و مورد توجه قرار نمیدهند ، برای این است که دست از خودخواهی بر نمیدارید و با مردم نمیسازید و گرنه چه‌بسا اشخاص که مزایا و صفات شما را ندارند و باز در هر دل و هر محفلی جا دارند .

و اگرخیال میکنید که بعلت نقص زیبائی ، شما را نمیپذیرند ، خودتانرا گول میزنید زیرا آدم زشت، بسیار سراغ دارید که ازخوشگلها محبوبترند .

اگرصورت خوب ، چشم را میفریبد ، خلق خوب و مهربانی،دلرا میبرد و همه را بنده و دوست شما میکند .

واما اگرحقوقتان کافی نیست ، بعلت این است که نمیتوانید دخل وخرج خود را برابر کنید ، واگرمیبینید که همکاران ازشما پیش افتاده اند ، یقین داشته باشید که رؤسا ازشما راضی نیستند زیرا تن بکار نمیدهید و اطاعت وخلق خوش ندارید .

اگرشغلتان موافق میل نیست ،کاردیگری انتخاب کنید ، یا اگرممکن نمیشود ، عشق ومشغولیات دیگری در خارج از محیط کار، برای خود فراهم بیاورید. نقاشی، موسیقی ، ادبیات ، علمیات ،گل کاری ، صنعتهای دستی ،

ورزش وهزاران سرگرمی مفید دیگر در اختیار شماست .

مطمئن باشید که‌هر آرزوئی داشته باشید، بر آوردنی‌است بشرط آنکه آن آرزو درحدود امکان شما باشد . اما تصور نکنید که قدرت شما مختصر است و بنا براین نصیب شما از خواستنیها ناچیزخواهد بود. اگردست بکار شدید، بعظمت قدرت خود پی‌خواهید برد .

باضافه منظور شما هر چه باشد ، در راه موفقیت در تلاش بودن ، عین کامیابی و موفقیت است .

آخرین حرف من

وقت گرانبها را ازدست ندهید و برشته‌ای که در آن استعداد دارند ، علاقمند وعاشق بشوند ودر آن راه جدیت و فعالیت کنند تا نه تنها از تزاحم افکار بیحاصل و هجوم غمهای بیهوده درامان باشید بلکه هر روزازخودتان راضی‌تر و در پیش دیگران محبوبتر و محترمتر بشوید .

باید همیشه در زندگی هدفی داشته باشید که عقل بپسندد و آنرا قابل وصول بداند پس‌از آن هرچه در راه موفقیت بیشتر قدم بگذارید ، کارتان آسانتر و مطبوعتر خواهد بود وحتی در کارهای دیگرنیز جسورتر و پردلتر خواهید شد زیرا کسیکه مدام در کسب موفقیت، توأم با



کار و سرگرمی مایه سلامتی روح است.

مردم داری ، سعی و کوشش دارد ، بخود امیدوارمیشود و کسیکه بخود امیدوار ومطمئن باشد ، مرکز قدرت قرار میگیرد و دیگران را بخود مجذوب میکند.

اما وصول بهرمنظوری شرایطی دارد چنانکه شرط موفقیت و جلب توجه،خویشتن شناسی وصبر و مجاهده است . باید اول معایب خود را بی خجالت روبرو بگذاریم وبا اصرار و پا فشاری ، یك یك را ازمیان برداریم و بجای آنها صفاتی را که برای سازش وپیشرفت لازم استبنشانیم.

یقین داشته باشید که شخصیت شما دایم درتغییراست و بهراصلاحی در وجود خود که تصمیم بگیرید ، موفق خواهید شد .

ولی اگرغفلت کنید وتغییروتحول شخصیتواحوال خود را باختیارنگیرید وبراه راست نبرید ، چه بسا که در راه فساد بیفتد و زیان و بدبختی ببارببیاورد .

اگربا نظر تحقیق دراطراف خود بنگرید ، معتقد میشوید که خوشبختترین مردم،خوشگلترین یامتمولترین و یا مقتدرترین افراد نیستند ، آن مردمی نیك بخت و کامرانند که همت کار و دل پرمهر و خلق خوش دارند ، آنانکه مدام درصدد اصلاح خویشند و ناملایمات ومصائب

را آسان تحمل میکنند ، همه را دوست میدارند و بدرد دلها میرسند و هرروز بسوی هدف خود قدمی برمیدارند.

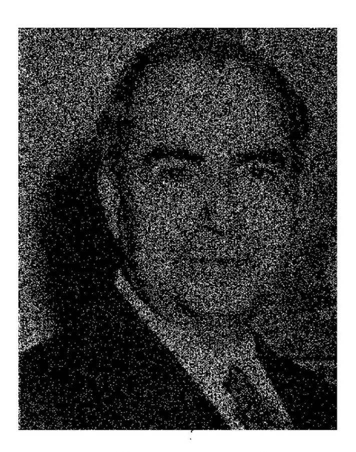
این سه اندرز را هم بخاطر بسپرید

همه را دوست بدارید وخوبیهای دیگران را ببینید و بزبان بیاورید تا طرف توجه و محبوب همه باشید .

هدف عاقلانه‌ای درنظربگیرید و بکوشید و هرروز قدمی پیش بروید تا موفق و کامیاب بشوید .

امید و نشاط و لبخند را هرگز از دست ندهید تا همواره خوش و خوشبخت زندگی کنید .

پایان



شما اگر در بازی زندگی استادی و مهارت پیدا کنید بجای **این غمها** و تأسف‌های بیهوده که میخورید ازاین بازی لذتهای فراوان **خواهید** برد. اگرامروز دربازی زندگی میبازید و رنجورید، برای این‌است که هنوز این بازی را خوب نمیدانید زیرا هر بازی قواعدی دارد که باید آموخت و تاحد مهارت تمرین کرد.

بازیکن زندگی هم مثل شطرنج‌باز، باید قواعد بازی زندگی را کاملا بیاموزد و هرچه بیشتر مشق وتمرین کند و از هزاران‌بار رخبط و اشتباه کردن و باختن نترسد تاآزموده و مجرب بشود و بتواند حوادث گذشته و آینده را درآینهٔ خاطر ببیند، آنگاه باذوق و نشاط استادی، درپشت صفحهٔ شطرنج روزگار بنشیند و ازهرحرکتی که بسوی موفقیت میکند، نصیب و لذت ببرد.



بها ۸۰ ریال